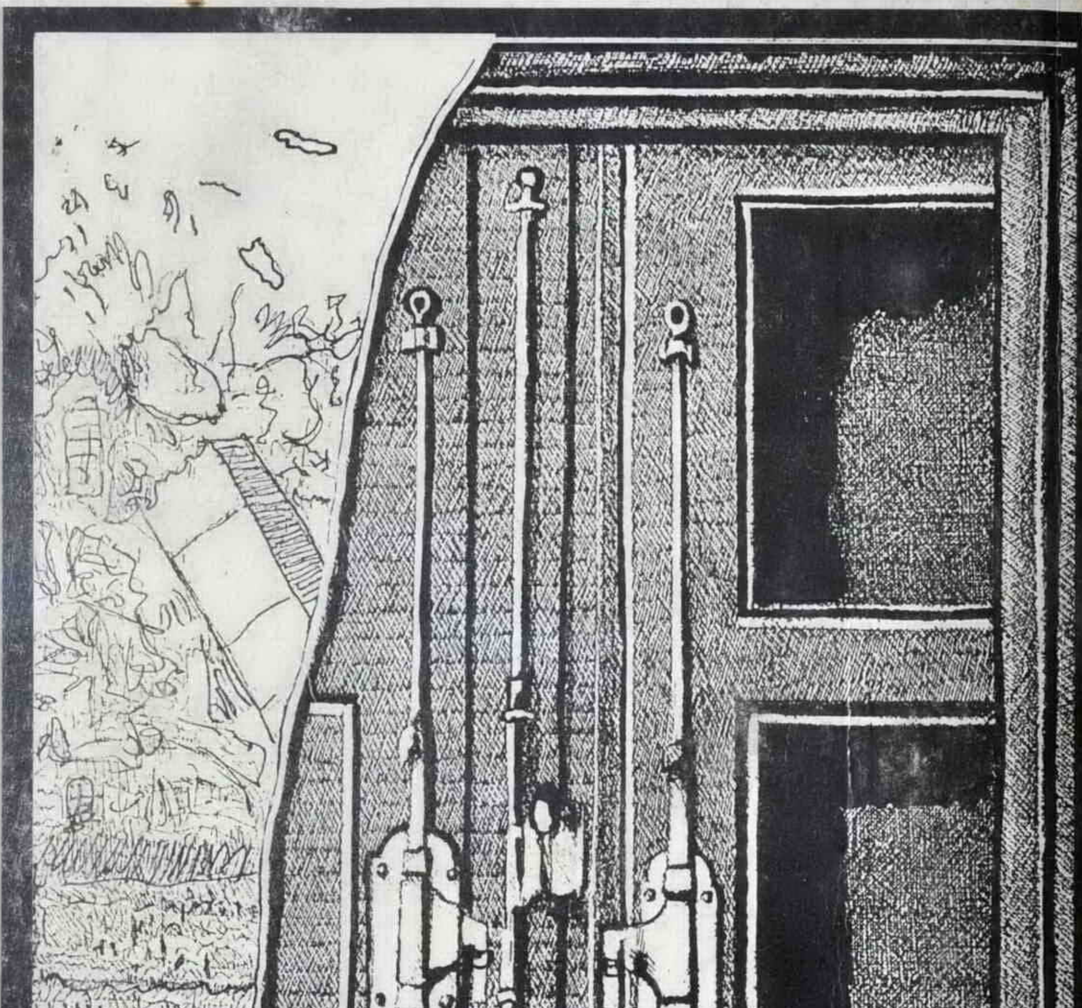
أبواب العقل الموحدة

باب النوم وباب الأحلام

الدكتور علي كمال



الطبعة الثانية

أبواب العقل الموصدة

باب النوم وباب الأحلام

أبواب العقل الموصدة

باب النوم وباب الأحلام

تأليف

الدكتور علي كمال

BA, MD, DPM, FRCPSYCH

زميل الكلية الملكية للاطباء النفسانيين المملكة المتحدة

مدير الصحة النفسية ـ وزارة الصحة ـ سابقاً
رئيس مركز بحوث الصحة النفسية ـ جامعة بغداد ـ سابقاً
مستشار اخصائي ـ الجامعة الاردنية ـ حالياً
مستشار للطب النفسي ـ المؤسسة العلاجية
المملكة الاردنية ـ حالياً

دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع

«الطبعة الثانية المنقحة»
١٩٩٠

ومن ادعى بأنه يعلم كل شيء
فانما تصور له ذلك عن خلل
والأولى لأهله أن يداووه

الفيلسوف العربي ـ النظَّام

لا تظنن أبداً بأنك تعلم كل شيء
مهما علا قدر مديحك
ولتكن لك الشجاعة لأن تقول لنفسك
اني جاهل

العالم بافلوف

الإهداء

الإهداء

إلى بلدتي عنبتا

مسقط رأسي ومبدأ أحلامي

وإلى أحلامي تحلم - حفيدتي وديان

المحتويات

الجزء الثاني (باب الأحلام)

انفصل الأول: الأحلام عبر العصور ٢١١

الفصل الرابع والعشرون: وظائف الأحلام وفوائدها ٥٩٣

مقدمة

أبواب العقل الموصدة

أبواب العقل الموصدة

حدث قبل خمسة عشر عاماً، أن ألقيت محاضرة عامة في الجامعة المستنصرية في بغداد تحت عنوان «الخوارق»، وقد عنيت بهذا العنوان تلك التجارب العقلية التي يشعر بها بعض الناس، والتي لا تستند على أي أساس حسي أو مادي يعلل حدوثها، وأعتبرت لذلك خارجة عن المعقول، وبالتالي خارقة لقواعد العلم وقوانينه، وبالنظر لكثرة وتنوع هذه الظواهر الخارقة. فقد حصرت موضوعي ببعض هذه الظواهر مثل التخاطر عن بعد (التلبثة)، وتشوف المستقبل، وكشف المغيّب حال وقوعه من شيء أو حدث، وكلها ظواهر تبدو محيرة وتدفع للجدل وعدم التصديق بواقعيتها، ومن تأملي لهذه الظواهر الخارقة ومتابعتي لما تجمع عنها من روايات متناقلة وما أجري حولها من تجارب بغرض التوصل إلى اثباتها أو نفيها، فقد نشأت في ذهني خاطرة الكتابة في هذا الموضوع وفي غيره من مظاهر حياتنا العقلية والتي ما زلنا نجهل كيفية حدوثها ونعجز عن تفسيرها.

ليس هنالك من شك أو جدل في أن الإنسان هو أسمى المخلوقات وأكثرها

تعقيداً، ولا يعود هذا السمو والتعقيد الى تركيبه الجسمي والبايولوجي والذي قد لا يختلف في كثير عن التركيب الجسمي والبايولوجي للكثير من الحيوانات العليا، وإنما يعود ذلك بالدرجة الأولى إلى ما خص به الإنسان من مظاهر فريدة في حياته العقلية، وهي المظاهر التي لم تبلغها أي من المخلوقات الهائلة العدد في الطبيعة، ولعل أهم هذه المظاهر وأكثرها اعجازاً هي مقدرة الإنسان على تأمل ذاته من ناحية، وتأمل عالمه من ناحية أخرى، إضافة إلى مقدرته أو على الأقل محاولته الربط بينهما، وقد نشأ عن هذه المقدرة الفذة أن اتجه اهتمام الانسان إلى معرفة نفسه ومحاولة فهم وتحديد طبيعة ومكان ذلك الذي يمكنه من مثل هذا الإدراك والفهم لذاته ولعالمه، وهو ما اصطلح عليه باسم العقل، والمتتبع لمسيرة الحضارة الإنسانية منذ بزوغها وحتى الآن يجد بأن الإهتمامات الأولى للإنسان قد اتجهت نحو محاولة فهم عقله، وقبل أن يحاول فهم ومعرفة جسده، وقد تناولت فئات عديدة مثل هذه المحاولة بدءاً برجال الدين وامتداداً للفلاسفة وعلماء النفس، وأخيراً بالعلماء في اختصاصات مختلفة من بيولوجية وكيمياوية وفيزيائية ورياضية وغيرها من ضروب العلم والمعرفة.

لقد تعددت وتنوعت الآراء حول طبيعة العقل وماهيته، ويمكن تصنيف الآراء حول هذا الموضوع إلى أوجه نظر متعددة، ومن هذه رأى اولئك الذين يرون بأن العقل يقوم خارج الجسم، وبأن علاقته بالجسم هي علاقة طارئة وعابرة وتتحدد خلال فترة الحياة فقط، وهذه نظرة تساوي إلى حد كبير بين العقل والروح. وهناك وجهة نظر أخرى ترى بأن للإنسان جسماً وعقلاً، وبأن الواحد يختلف من الآخر نوعيا، غير أن بينهما رابطة مما يمكن ربط النشاط الداخلي للعقل مع السلوك الظاهر للجسم، ومعظم الآراء المشابهة لوجهة النظر الثالثة تنفي أن يكون الجسم أو العقل حيثية مستقلة، وإنما ترى الاثنتين حيثية متكاملة واحدة، وبأن لا وجود للواحد منهما دون الآخر. ووجهة النظر الأخيرة لا ترى بأن هنالك عقلاً بمعنى الوجود العقلي، وبأن ما نسميه بالعقل ما هو الا علامة وصفية للعمليات البايولوجية المتعددة التي يقوم بها الدماغ، والتي تتكامل في حصيلة الاداء العقلي. ووجهة النظر هذه هي التي يتبناها العلماء

في العصر الحالي، والذين يدأبون على متابعة الأبحاث التي تهدف الى تعيين وتحديد الأسس الفيزيائية للعقل، ومن الواضح في وجهة النظر هذه أنها تساوي بين ظاهرة العقل وبين مختلف العمليات البايولوجية التي يقوم بها الدماغ، والتي بدونها لا يمكن قيام حالة العقل.

لقد استطاع الإنسان ادراك الكثير من الحقائق حول أعضاء جسمه المتعددة وفهم الوظائف والعمليات التي تؤديها، غير أن معرفتنا وادراكنا لأهم أعضاء الجسم، وهو الدماغ، ما زال دون معرفتنا للأعضاء الجسمية الأخرى بكثير، وذلك بالرغم من أن الإنسان قد أولى اهتمامه للعقل قبل الجسم بزمن طويل، ويعود سبب هذا التخلف الى صعوبة أو تعذر اثبات وجود ما سمي بالعقل، مما ترك الأمور العقلية محصورة في مجال التأمل الفلسفي والديني، غير أن هذا الواقع قد تغير خلال القرنين الأخيرين، وخاصة خلال هذا القرن، عندما نشط الإهتمام بالبحث عن الظواهر العقلية من فكرية وعاطفية وسلوكية، بطرق علمية ومختبرية واختبارية، ونتيجة هذا البحث، فقد تجمعت حتى الآن بينات علمية عديدة ألقت بعض الضوء على الكثير من الظواهر المكونة للحياة العقلية للإنسان وأعانت على فهمها، غير أن فهمنا لهذه الظواهر ما زال قاصراً عن بلوغ درجات اليقين، والمتتبع لمسيرة البحث العلمي حول الظواهر العقلية سرعان ما يدرك بأننا ما زلنا أبعد ما نكون عن التوصل إلى كشف أسرار الظواهر العقلية المختلفة، ومع أن الحقائق والبينات العلمية المتوفرة تبدو وكأنها قد ألقت الكثير من الضوء على الكثير من العمليات العصبية المكونة لبعض الظواهر العقلية، الا أنها في الوقت نفسه قد زادت في مساحة وعمق الفجوة المظلمه التي ما زالت تحيط بالظواهر العقلية، وهو واقع يعطينا الشعور بأن أبواب معرفة العقل ما زالت موصدة أمام الساعين إلى فهم العقل وظواهره، ومن هنا، جاء عنوان هذه السلسلة من المؤلفات بأبواب العقل الموصدة، والتي سأحاول فيها استعراض المحاولات المختلفة في مجالات المعرفة المتعددة لفتح باب أو آخر من هذه الأبواب المطلّة على الظواهر العقلية.

لقد اخترت عدداً من الظواهر العقلية كمواضيع لهذه السلسلة من المؤلفات،

واخترت البدء بظاهرتي النوم والأحلام، وهما أكثر الظواهر قدماً في الحياة الانسانية ـ والحيوانية أيضاً، وسأتبع هذه البداية بتناول مواضيع أخرى ومنها: (العبقرية والإبداع والخوارق، وما وراء الوعي، والسيطرة على العقل، والإرادة، وغسل الدماغ، والوجدان، وغيرها من الظواهر العقلية والتي في مجموعها تعطينا القناعة بأن العلم ما زال قاصراً عن فتح أي من أبواب العقل التي أوصدت أمامنا، وقد يخلص الواحد منا إلى قناعة أخرى، وهي أننا سنظل قاصرين عن فتح هذه الأبواب لا لأنها أبواب موصدة، وإنما لأن فتحها يحتاج إلى ما هو أعظم من الإنسان قدرة،... وهو أمر يستحيل الا على الخالق...

مقدمة

باب النوم وباب الأحلام

باب النوم وباب الأحلام

يقضي الواحد منا ثلث حياته في النوم، والبعض من طويلي النوم يقضون أكثر من ذلك. وتفيد الأبحاث الاختبارية على النائمين بأن الواحد منا يقضي ربع نومه في كل ليلة وهو يحلم، وبأن ذلك يحدث على فترات منتظمة تتكرر كل ٩٠ دقيقة من النوم ، وهنالك من البينات ما يفيد بأن نوعاً من الأحلام يحدث خلال النوم كله، كما أن هنالك ما ينوه بأن فترات من الحلم تحدث بصورة رتيبة أثناء اليقظة وإن كنا لا نحس بوجودها وذلك إضافة إلى ما يحدث من تجارب أحلام اليقظة والغفوة والقيلولة، والتي في مجموعها ترفع من نسبة الزمن الكلي الذي نقضيه ونحن نحلم في حياتنا.

ان النظريات عن ظاهرتي النوم والأحلام، تفترض بأن النوم قد بدأ في حياة الكائنات الحية قبل ملايين السنين من نشوء ظاهرة الأحلام، ومع سبق النوم للأحلام في الوجود، الا أن الانسان لم يلتفت كثيراً في الماضي، وحتى في الحاضر القريب إلى ظاهرة النوم، ولعله اعتبرها من المسلمّات الطبيعية التي لا تتطلب التفسير أو التأويل، ووجه نظره إليها فقط في تلك الحالات التي امتنع

فيها النوم عليه، أما ظاهرة الأحلام، فهنالك من البينات التاريخية، ما يؤكد بأنها استحوذت على اهتمام الانسان وأشغلته بمحاولات التفسير والتأويل، وبأنها كانت ذات أثر كبير في توجيه سلوكه وحياته النفسية ومسيرته الحياتية.

وفي هذا العصر توجه اهتمام الباحثين إلى محاولة فهم هاتين الظاهرتين، وما يحدث فيهما من ظواهر وفعاليات، وأهم ما يشغل الإهتمام، هو مدى أهمية هاتين الظاهرتين في حياة الانسان، وفيما اذا كان للنوم أو للأحلام وظيفة أو فائدة تخدمها، أو انهما مجرد فعاليات عبثية لا طائل تحتها، وبأن بالإمكان الاستغناء عنهما بدون أضرار كبير بالحياة الإنسانية في شقيها الجسمي والنفسي؟ وقد جرت وتجري الآن الالاف العديدة من البحوث الدقيقة حول هاتين الظاهرتين، وفي جميع النواحي المتعلقة بهما من جسمية ونفسية، ومع توفر الكثير من البينات المفيدة من هذه الأبحاث، الا أننا ما زلنا بعيدين عن الإجابة اليقينة عن طبيعة هاتين الظاهرتين، وعن الكيفية والسبب والفائدة من حدوثهما، وهو أمر يبدو غريباً في موضوع يعنى بأقدم ظاهرتين في حياة الإنسان والحيوان.

ان اختياري لكل من ظاهرة النوم وظاهرة الأحلام كبابين أولين من أبواب العقل الموصدة لم يأتِ تعبيراً عن إعتقادي بسهولة فتح هذه الأبواب أو بالاطلال عبرها إلى العقل الإنساني، وإنما للتدليل على أن أكثر الفعاليات العقلية قدما وشيوعاً واستمراراً في حياة الإنسان ما زالت حتى الآن عصية على الفهم والتفسير، وسيتضح للقارىء المتابع لفصول هذا الكتاب بأن المعرفة المتزايدة والمتسعة عن هذا الموضوع، إنما تزيد في مساحة وعمق جهلنا فيه، ولعل ذلك ينوه بأنه لا بد أن تكون للمعرفة الإنسانية حدودها، وبأن هذه الحدود هي أكثر ما تكون بعيدة عنا وموصدة في وجوهنا إذا ما حاولنا الفهم الكامل لحياتنا العقلية، وهكذا فان هذا المؤلف ببابيه وما يليهما من أبواب أخرى موصدة، إنما يعرفنا بوجود هذه الحدود... ومع ذلك فان في محاولة الوصول إليها متعة حتى ولو تعذر الوصول...

المؤلف

الجزء الأول

باب النوم

النوم

من المظاهر الأساسية التي تتمتع بها كـافـة الكـائنـات الحيّـة على اختلاف درجاتها في سلّم النمو والتطوّر هي أنّها لا تمارس حالة مستديمة من النشاط والفعالية في حياتها سواء طالت هذه الحياة أو قَصُرت، بل إنّها تعيش فترات من فتور النشاط والهدوء والسكون عن الحركة أو السعي الحياتي. وفي بعض الكائنات الحيّة، بما في ذلك بني الإنسان والحيوانات الثديية، فإن نمطاً معيناً من إنخفاض النشاط الحياتي قد اتخذ صورة النوم، وهي الحالة التي تتمتع بها في كل يوم من أيام الحياة منذ الولادة وحتى نهاية العمر.

إنّ الفرد الواحد من بني الإنسان ينام ثلث حياته على الأقل، أو ما يعادل سبعة وعشرين عاماً من العمر للذي بلغ السبعين من عمره. ومع أننا ننام هذا الزمن الطويل من حياتنا، وبالرغم من أن الإنسان قد بدأ يتمتع بنومه منذ وجوده على الأرض، فإننا لا نعلم كيف ننام؟ ولماذا ننام؟ أو الوظائف والفوائد التي تخدمها حالة النوم؟؟.

لقد انتبه العلماء منذ أواسط هذا القرن لظاهرة النوم في محاولة جادة لفهم

كنهها وجلاء الحقائق المتعلّقة بها ، وقد أمكن بفضل الأبحاث الواسعة والمتواصلة في هذا الموضوع إلى التوصل إلى الكثير من المعلومات ، والتي ألقت بعض الضوء على هذه الظاهرة، غير أننا ما زلنا على بعد عظيم من الفهم الكامل والتام لها . وفي الفصول القصيرة التالية سنلخّص أهمّ النظريات والبيّنات المتعلقة بالنوم كما تعرف الآن، مع العلم بأن ما نعرفه الآن قد يصبح قديماً ولاغياً نتيجة لأبحاث مستقبلية أكثر عمقاً ودقة وتعقيداً .

الفصل الأول

النشاط والسكون والنوم

أ ـ حالة النشاط

ب ـ حالة السكون:

- ★ حالة بطىء النشاط
- ★ حالة تحديد النشاط
- ★ حالة السبات
- ★ حالة التوقف

جـ ـ حالة النوم.

الفصل الأول

النشاط والسكون والنوم

أ ـ النشاط:

النشاط هو المظهر الأساسي الذي تشترك فيه جميع الكائنات الحيّة على اختلاف مراتبها وأنواعها، سواء أكان هذا النشاط داخلياً ويتعلق بالفعاليات البيولوجية والفيزيولوجية. أو كان خارجياً ويتعلق بسلوك الكائن الحيّ بالنسبة إلى محيطه الخارجي. هذا ولا تتمتع جميع الكائنات بمقادير متماثلة من النشاط أو بمظاهر متشابهة في التعبير عنه، إذ إن لكل مجموعة متجانسة من هذه الكائنات الحيّة أنماطها الخاصة بها من مقادير وأشكال ووتائر هذا النشاط.

إن بعض الكائنات الحيّة تظهر حالة دائبة من النشاط الداخلي والخارجي والذي لا تتوقف عن القيام به، غير أن إمعان النظر في سلوك هذه الأنواع الحياتية يبيّن بأن نشاطها الدائم لا يتّسم بدرجة ثابتة من النشاط، فمثل هذه الكائنات لا بدّ لها أن تتأثر بعوامل الإجهاد التي يحدثها المحيط، ولا بدّ لها لذلك من أن تطاوع مقتضيات هذه العوامل والتكيّف على ضروراتها بين الحين

والآخر. ومن العوامل المحيطية التي لها أن تحدّد من نشاط الكائن الحي ما هو ظاهر أو محسوس من نشاط بعض الكائنات والتي تتمتّع بحساسية مرهفة لمجالات جيوكهرومغناطيسية ضعيفة في الكون، كما أنها تتأثر بخلفية الإشعاعات التي تحيط بها، وبالمغناطيسية الكونية وبالأشعة الكونية وغيرها من المظاهر الجيوفيزيائية الكونية، وهكذا فإن أكثر الكائنات تمتعاً بالنشاط، فإنّ نشاطها لا بد أن يخبو أحياناً وأن ينشط أحياناً أخرى. ويمكن لنا بذلك أن نجد في هذا التقلّب في درجة النشاط بأنه يسمح للكائن بالتمتع بدرجة ما من الراحة والتي بدونها فإنّه لا يستطيع التكيّف على ضرورات المحيط، مما يفقده القابلية على البقاء.

ب ـ حالة السكون:

لما كانت جميع الكائنات لا تعيش حالة مستديمة من النشاط وبأعلى درجاتها، فإنّ هبوط هذا النشاط عن مستواه الاعتيادي ولأي مدّة وبأي وتيرة كانت، يمكن اعتباره حالة من السكون والراحة. ومثل هذا التقلّب من نشاط إلى هدأة أو سكون في النشاط قد يأتي بصورة دورية من يومية أو شهرية أو فصلية. وقد يأتي بصورة غير دورية ويطاوع التغييرات الطارئة وغير الثابتة في محيطه الداخلي أو الخارجي، او على الصورتين معاً، الدورية وغير الدورية. هذا ولا تتشابه جميع المخلوقات من حيث مظاهر السكون وعمقه، أو من حيث درجة وعي المخلوقات خلال فترة السكون، كما أنها لا تتشابه في مظاهر التغيّرات الفيزيولوجيه التي تحدث في الجسم أثناء فترات السكون هذه. وطبقاً لهذا المفهوم لظاهرة السكون، فإن هنالك عدة درجات لهذه الظاهرة، وجميع المخلوقات المعروفة تنفرد بدرجة أو أخرى منها، ومن هذه المخلوقات من يتمتع بأكثر من درجة منها فى أوقات مختلفة لملاقاة التغيّرات الحادثة في محيطها الداخلي أو الخارجي. ويمكن تصنيف هذه الدرجات من السكون إلى الحالات التالية:

١ ـ حالة بطء النشاط:

وهي أقل درجات السكون، والكائن الحي فيها يظل يمارس نشاطه الحياتي

غير أنه يظهر بطئاً في هذا النشاط بين حين وآخر، وبدون الالتزام بمنهج زمني موقوت. وهنالك أمثلة عديدة على هذا النمط من درجات السكون، منها الركون للهدوء والراحة بين الحين والآخر، ويتخذ من مثل هذه الفترات هيئة الجلوس أو الاتكاء أو الاستلقاء وهو مغمض العينين عادة، ومن خلال ذلك لا يشغل باله في فكرة معينة، ولا يتعرّض إلى ما يثيره من الأحاسيس، ونسمّي هذه الحالة بحالة الراحة الفيزيولوجية في الإنسان.

٢ ـ حالة تحديد النشاط:

هنالك بعض الكائنات الحيّة، ومنها بعض الأسماك والزواحف، والتي تتصف بالنشاط طوال العام، غير أنّها في ظروف حرارية وغذائية وضوئية ومحيطية معيّنة تضطر إلى تحديد نشاطها، فمثل هذه الظروف لها تأثير بين على عمليات الاستقلاب البايوكيماوية في أجسامها. ومن الأمثلة على هذا النمط من تحديد النشاط ما تقوم به بعض الأسماك التي تستلقي على الطين في قعر البحر في الفترات الباردة، ومثل ذلك أيضاً ما تفعله بعض الزواحف كالضفادع وأمثالها والتي تخلد للراحة وتوقف النشاط وهي مدفونة في الطين في قعر البحر أو في جحر رطب على اليابسة أو في جذوع الأشجار الميتة.

٣ ـ حالة السبات (Dormancy):

تلجأ بعض الكائنات الحيّة إلى حالة السبات، إمّا بصورة دورية منتظمة وإما بصورة عشوائية، وذلك تجنباً للظروف المحيطية التي من شأنها أن تكون حالة من الإجهاد والضيق. وحالة السبات هذه تنقص من نشاط الكائن الحي وتعطيه حالة من الهبوط في مستوى الاستقلاب وسرعته. وهذا يوفّر على الكائن المسبوت صرف الطاقة، ويقلّل من اعتماده ومتطلباته من محيطه الشاق. ومثل هذه الحالة من السبات تحدث في العديد من فصائل النباتات والحيوانات، كما أنّها تتفاوت زمناً وعمقاً بين كائن وآخر. والقيمة الأساسية لهذا السبات هي أنها تسمح للكائنات التي تمارسها ان تتخطّى المراحل المحيطية الشاقة بدون ان يصيبها الضرر، كما أنها توفر على هذه الكائنات ضرورة التعرّض للخطر أو

المجاعة. وذلك بسبب انعدام أو توقّف المنافسة من كائنات مماثلة. والسبات يحدث نتيجة لمجموعة من العوامل والتي تحدث بمجموعها حالة من الجهد يتعذّر معها على الكائن الحي أن يتعايش معها بسلام. ومن أهمّ هذه العوامل الدافعة للسبات هي التغيّرات في درجات الحرارة إلى ما هو أعلى أو دون الحدود المألوفة، ومنها أيضاً التغيرات في فترات الضوء، أو توفّر العناصر الأساسية مثل الغذاء والماء والأوكسجين وثاني أكسيد الكربون، ومعظم هذه العوامل متعلّقة مع بعضها البعض، وتنتظم في فعاليتها طبقاً لدورات يومية أو حولية، غير أن بعض هذه العوامل قد يؤدي إلى حالة من السبات في ظروف طارئة وخارج الدورات اليومية أو الحولية المنتظمة، هذا ويلاحظ أن بعض الكائنات التي تعوّدت على نمط معيّن من الوتائر اليومية أو الحولية من السبات، فإنّها تواظب عليها حتى في حالة عدم توفر العوامل المحيطية التي تدعو إليها أو ترتبط بها عادة.

٤ ـ التوقّف (Diapause)

التوقّف هو حالة أخرى من حالات السكون، وأكثر ما تحدث في الكثير من الحشرات وذلك لملاقاة الظروف المحيطية غير الملائمة، مثل فصول الشتاء القارصة البرودة، أو في فصول الصيف الصحراوية الحارة والجافة. وتتّصف هذه الحالة بانخفاض شديد في مستوى سرعة الاستقلاب، وهذا بدوره يؤدّي إلى توقّف عملية النمو في أي دور جاء من أدوار حياتها، كما أنّه يؤدي الى التوقّف التام في نشاطها الجنسي، ومن الحشرات التي تمارس مثل هذه الظاهرة من التوقّف هي البعوض، والفراش. والذي ينظّم ظاهرة التوقّف هذه هو مجموعة من العوامل المتضافرة، والتي تؤثّر في ميكانيكية التنظيم لهذه الحشرات، فدورة التوقّف تبدأ بفعل عوامل التغيير في الضوء والحرارة، وهذين العاملين يؤثّران في وظيفة الجهاز الغددي للحشرة المعنية، ونتيجة لهذا التغيير الهرموني فإن النمو يتوقّف تماماً. وعندما تزول فترات الشدّة التي أدّت إلى التوقّف، وذلك عند عودة الظروف المحيطية الملائمة من حرارة أو ضوء، فإن الهرمونات تنشط من جديد، وبذلك تنتهي عملية التوقّف، وتعود عملية النمو لتتابع مسيرتها من جديد.

٥ ـ السبات الشتوى والسبات الصيفي (Hibernation & Estivation)

السبات بنوعيه: السبات الشتوي، والسبات الصيفي، يختلف عن حالة السكون السباتي الذي سبق وصفه، فبينما السبات بصورة عامة يمكن أن يحدث للكائنات الحيّة ذات الدم الحار أو الدم البارد، إلاّ أن السبات الشتوي أو الصيفي فإنهما يقتصران فقط على الأحياء ذات الدم الحار، كالطيور وبعض الحيوانات الثديية، وهذه الأحياء تعتمد في تنظيم حرارتها الجسمية على فعاليات داخلية من التنظيم، بالإضافة إلى ما يمكن أن تلجأ إليه من أساليب لتتفادى فعل العوامل الخارجية، أو بفعلٍ ما خصّت به من عناصر الوقاية الطبيعية لفعل هذه العوامل، كالريش في الطيور والفراء للحيوانات.

إنّ الأحياء التي تلجأ للسبات، وهي أحياء دافئة الدم، فإنها تفعل ذلك في ظروف محيطية قاسية، كقلّة الطعام، والبرد والحرارة الشديدة أو قلّة الماء، وهي تلاقي هذه الشدّة بخفض سرعة استقلابها، وهذا يأتي عن طريق إيقاف منظّمها الحراري الداخلي (الثرموستات)، وبهذا الإيقاف، فإنّها تتحوّل، ولو بصورة جزئية، إلى أحياء ذات تنظيم حراري خارجي، وهو تنظيم يقضي بمطاوعتها لحرارة المحيط الخارجي، وتظلّ كذلك حتى تنتهي ظروف الشدّة المحيطية. وعندها تعود إلى تنظيمها الحراري الداخلي كالسابق. ومع أنّ هذه الحيوانات تنتقل ظاهرياً من تنظيم حراري داخلي إلى تنظيم حراري خارجي (محيطي) أثناء السبات، إلاّ أنها مع ذلك تحتفظ بمقدرتها على العودة الآتية للتنظيم الحراري الداخلي (الذاتي)، وبصرف النظر عن مقتضيات المحيط الخارجي، ولها بذلك أن تنشط بسرعة إلى فعالية طبيعية مهما كانت درجة الحرارة في المحيط، وهذا هو ما يفرقها عن كائنات حيّة أخرى مثل بعض الأسماك والزواحف، والتي تنظم حرارتها بفعل المحيط حولها، والتي لذلك لا تستطيع معاودة النشاط إلاّ بعودة حرارة المحيط إلى درجاتها المألوفة.

إنّ هنالك تغيّرات عديدة تحدث في أجهزة الحيوان الذي يخلد إلى حالة السبات، وهذه تشمل سرعة القلب، والتنفس، وسرعة استهلاك الأوكسجين، وكلّها تهبط إلى حدود أدنى، مما يؤدي إلى هبوط مماثل في درجة الحرارة، أما

الدماغ فإنه لا يسبت كلّه، بل تظل بعض أجزائه تقوم بعملية تنظيم عمليات الاستقلاب والدورة الدموية والتنفس أثناء هبوط الحرارة، ومع أن حرارة الجسم للحيوان تهبط إلى مستوى حرارة المحيط حوله، إلاّ أن حرارة الدماغ تظلّ أعلى من حرارة الجسم ببضع درجات، مما يمكّن الدماغ من البقاء نشطاً للقيام بوظائفه التنظيمية للفعاليات الحيوية المختلفة. والكثير من الحيوانات التي تضطر للسبات في ظروف بيئية معيّنة فهي لا تظلّ في حالة السبات طوال الوقت، بل إنّها تنهض لفترات قصيرة أثناء فصل السبات، وأكثر ما تحدث هذه الفترات من الاستفاقة في المراحل الأولية وفي المراحل الأخيرة من السبات، وتقلّ هذه الفترات كلّما انخفضت درجة حرارة المحيط. وبانتهاء دورة السبات يستيقظ الحيوان تدريجياً، ويعود عادة إلى حالة من النشاط الاعتيادي في خلال يوم واحد، غير أنّ الكثير من الحيوانات قد تطول حاجتها للسبات في الوقت الذي تتوفّر في أجسامها الطاقة المخزونة الكافية، أو أنها تستنفد هذه الطاقة أثناء فترات الاستفاقة، وهذا ما يؤدّي إلى القضاء عليها وهي في حالة السبات

جـ ـ النوم:

إن جميع الكائنات الحيّة لا تتمتع بحالة متواصلة من النشاط والفعالية وبمستوى واحد في جميع مراحل حياتها مهما قصرت أو طالت، وهي كما هو واضح بالملاحظة تتراوح بين فترات من النشاط والسكون، والفترات الأخيرة منها تتّخذ مظاهر مختلفة من بطء النشاط أو هدوئه، أو توقفه، أو أنها تخلد للسبات على أنواعه ودرجاته. وجميع هذه الحالات من هدوء النشاط أو السلوك تخدم غايات حياتية لعلّ أهمّها هو المحافظة على الطاقة والبقاء في ظروف محيطية شاقة. ويتّضح من ملاحظة سلوك معظم الكائنات الحيّة بأنّها تكتفي بهذه الحالات من الهدوء أو السكون في حياتها، وبأن هذه الحالات توفّر لها إمكانية التعايش مع ظروفها المحيطية. غير أن بعض الكائنات الحيّة، خاصة الطيور والحيوانات الثديية والإنسان، فإنّها، وإن كانت تزاول حياتها اليومية في فترات من بطء النشاط أو الراحة والسكون، إلاّ أنّها تتّصف بظاهرة أخرى من توقّف النشاط اليومي، وهذه الظاهرة تختلف في خصائصها الأساسية عن خصائص

حالات السكون التي سبق ذكرها، وتسمّى هذه الظاهرة بحالة النوم، وهي حالة تشبه إلى حد كبير حالات السكون والسبات في مظاهرها الخارجية، إلاّ أنّ لها من الخصائص العصبية الداخلية في الدماغ ما لا يتوفّر في حالات السكون والسبات، وهو واقع يلزم باعتبارها حالة خاصة تختلف في جوهرها وخصائصها عن هذه الحالات من السكون والراحة، وإن كانت ربّما تخدم بعض الأهداف التي تخدمها هذه الحالات.

الفصل الثاني

ظاهرة النوم

مقدمة

متى ظهر النوم في الحياة؟

لماذا نشأ ظاهرة النوم؟

- ★ النوم ونمو الدماغ
- ★ سرعة الاستقلاب
- ★ الولادة الحية
- ★ التنظيم الذاتي للحرارة.

البحث في ظاهرة النوم

لقد أَلِف الإنسان منذ القدم حالة النوم، وتعوّد على وتيرتها اليومية منذ الصغر وحتى نهاية العمر، وهو لم يفطن لذلك للحاجة إلى فهم هذه الظاهرة، واعتبرها من بديهيات الحياة التي لا تحتاج إلى تفسير. وفي الحالات التي تأمل فيها بعض الناس ظاهرة النوم عبر العصور، فقد فسّرها البعض على أنها ضرورة يلجأ إليها الإنسان أو الحيوان للاستراحة من جهد اليقظة ونصبها، ورأى آخرون بأن النوم هو حالة من المطاوعة لظلام الليل، كما أن اليقظة هي حالة من المطاوعة لضوء النهار، وفسّر آخرون النوم بأنه ضرورة اقتضتها هجرة الروح من الجسد في الليل، وهذا يفسّر حرص الأقوام البدائية على تجنب إفاقة الفرد من نومه خشية أن يتم ذلك قبل عودة الروح من رحلتها الليلية إلى جسد صاحبها.

إن الاهتمام العلمي بظاهرة النوم لم يبدأ إلاّ خلال هذا القرن. وقد أصبح ذلك ممكناً عندما أمكن تسجيل الحركة الدماغية الكهربائية، ومع أن تسجيل هذه الحركة أثناء اليقظة قد تمّ عام ١٩٢٩م، إلاّ أن تسجيل الحركة الدماغية

أثناء النوم لم يتم الاّ عام ١٩٣٧. عندما قام بذلك الباحث كلاوي (R. Kloue). غير أن هذه البداية الأولى قد نسيت تماماً. وإلى أن لاحظ الباحثان أزرنسكي (Aserinsky) وكلايتمان (Kleitman) عام ١٩٥٣ بأن تغييرات في الحركة الدماغية تصاحب الحركة السريعه للعينين أثناء النوم، وفي وقت لاحق (١٩٥٨م) قام ديمنت (Dement) وكلايتمان بدراسات أخرى على الحركة الدماغية للقطط أثناء النوم. وقد أفضت جميع هذه الأبحاث الرائدة في ظاهرة النوم إلى تسارع الاهتمام بهذه الظاهرة، وأدّت إلى فتح أبواب عديدة للبحث ليس في موضوع نوم الإنسان فحسب، وإنما أيضاً في نوم الكثير من الحيوانات. ومع كثرة تشعّب وعمق مثل هذه الأبحاث، إلاّ أننا ما زلنا حتى الآن نجهل الكثير من الحقائق الأساسية عن النوم، وخاصة لماذا يحدث النوم وما هي وظائفه الأساسية، إن وجدت، في حياة الإنسان أو الحيوان الذي ينام. وفي الفقرات التالية سنعرض إلى بعض النواحي الهامة المتعلقة بالنوم. متى بدأ لأول مرة؟ ولماذا؟ ومَن ينام من الكائنات الحية؟ وكيف يحدث النوم؟ وماذا يحدث أثناءه من تغيّرات في الجسم والأعصاب؟، والنظريات المختلفة حول وظيفة أو وظائف النوم، وتفسير ما يحدث فيه من ظاهرة الأحلام، إلى غير ذلك من المواضيع، والتي لا بدّ من التطرق إليها كمدخل للتطرق إلى موضوع الأحلام، والذي لا يمكن التطرق إليه إلاّ بتوفر خلفية من الفهم الكافي لحالة النوم والتي تحدث الأحلام في ظله.

متى ظهر النوم في الحياة؟

هنالك من يتصوّر بأن ظاهرة النوم قد نشأت مع أوّل وجود للكائنات الحية التي تنام، غير أن التصورات العلمية لنشوء النوم تعيّن هذه البداية للنوم إلى حوالي (١٨٠) مليون سنة خلت، وهنالك من يردّها إلى ما هو أبعد من ذلك من زمن، اي قبل (٢٥٠) مليون سنة. أمّا النوم الحالم فإنه يرد في رأي الباحثين إلى حوالي (١٣٠) مليون سنة، هذا ولا يعرف على وجه الدقة كيفية وأسباب ظهور النوم لأوّل مرة، غير أنه تتوفر بعض الفرضيات في هذا الشأن وبعضها قد بني على دراسات بايولوجية مقارنة على فصائل مختلفة من

الحيوانات. ولمّا كان من المتعذر الحصول على نماذج كافية من الكائنات التي عاشت على الأرض في تلك الأزمان السحيقة في القدم، فقد اتّجه البحث إلى أصناف حيوانية حية وممثلة لتلك الكائنات المنقرضة منذ أمد بعيد، غير أن استنتاج أيّة بيّنات من مثل هذه الدراسات لا يثبت بالضرورة بأن نمط النوم للكائن الحي في الحاضر يتساوى مع نمطه في نظائره من الكائنات المنقرضة والمتحجرة. وهنالك من يرى بأن النوم قد تطوّر عبر استمرارية الزمن وعلى نمط خاص بكل صنف حيواني، وبأنه ما زال يتطور حتى الآن، وإن كان من المتعذر علينا رصد هذا التطور في فترات زمنية قصيرة.

لماذا نشأت ظاهرة النوم؟

ربما كانت حالة اليقظة هي الحالة الوحيدة التي كانت الكائنات الحية تتمتع بها عند بدء الخليقة للأحياء قبل آلاف الملايين من السنين ولمدة طويلة بعد ذلك، لا لشيء إلاّ لأنها كانت لا تحتاج إلى أية حالة أخرى من الوجود. وفي وقت ما حدث ما يقتضي التغيير في هذا النمط الوحيد من النشاط الدائم واليقظة المستديمة، ولعلّ هذا التغيير قد حدث، إمّا لأن بعض هذه الكائنات قد تطوّرت إلى ما هو أرقى منها في سلم التطوّر، أو لأن ظروف المحيط قد أوجبت هذا التغيير، أو العاملين معاً، وبدرجات متفاوتة من ضرورة التغيير، ولعلّ هذا يفسّر ما نجده من تنويع في حالة النشاط واليقظة في الكثير من الكائنات الحية، والتي تتداول، إمّا في أوقات عشوائية، أو في دورات زمنية رتيبة، حالات من النشاط والسكون، وعلى درجات متفاوتة من الفعالية في كل منها.

ويبدو أنه لم تكن هنالك حاجة للنوم بمفهومه الحالي لمثل هذه الكائنات البدائية. غير أن هذه الحالة قد طرأت في زمن لاحق، ولعلّ الدافع إلى نشوئها في الكائنات التي ظهرت فيها، لم يكن استجابة لظروف محيطية بقدر ما كان استجابة لمقتضيات التطور البايولوجي في هذه الكائنات، ذلك لو أن ظروف المحيط هي التي اقتضت ظهور النوم، لكانت كل الكائنات تنام بالضرورة، غير

أن هذا الاستنتاج لا يستبعد إمكانية أن تكون الظروف المحيطية قد أوجبت قيام درجة أو أخرى من درجات التطور في بعض مراتب الكائنات الحية ممّا أدى إلى ضرورة نشوء حالة النوم للتلاؤم مع حاجات التطور من ناحية، ومع ضرورات المحيط التي أوجبت قيام التطور من ناحية أخرى.

يفترض الباحثون أن هنالك أربعة من العمليات البايولوجية التي يمكن أن تلقي الضوء على نشوء ظاهرة النوم ودواعي هذا النشوء، وهذه العمليات البايولوجية هي:

١ ـ نمو الدماغ، والذي ينظر إليه من حيث النسبة بين نمو القشرة الدماغية وبين نمو الأنسجة التي هي تحت القشرة الدماغية، إضافة إلى النسبة بين وزن الدماغ وبين وزن الجسم عامة.

٢ ـ سرعة الاستقلاب (الميتابولزم)، ويقصد به سرعة تحطيم البنية أو بناؤها من قِبَل الكائن الحي.

٣ ـ الولادة الحية (على خلاف الولادة التي تتم عن طريق التلقيح الخارجي والبيضة).

٤ ـ وأخيراً عملية السيطرة الذاتية على تنظيم حرارة الجسم (Homoiothermy) وهي المقدرة الذاتية للمحافظة على درجة حرارة ثابتة نسبياً بالرغم من تغيرات المحيط الذي يعيش فيه الكائن الحي المعيّن. وفيما يلي مختصر لهذه الفرضيات الأربع:

١ ـ نمو الدماغ والنوم:

هنالك من يفترض استناداً إلى خصائص النوم الظاهرية والفيزيولوجية العصبية بأن النوم قد ارتبط في نشوئه مع نمو الذكاء ومع وزن الدماغ بالنسبة لوزن الجسم، غير أنه لا يتوفر حتى الآن دليل على وجود علاقة واضحة بين مدة النوم وبين حجم أو تركيب القشرة الدماغية، أو مع وزن الدماغ بالنسبة لوزن الجسم. غير أن هذا لا ينفي أن يكون للنوم فائدته الخاصة للكائن الذي

يتمتع بالذكاء والمقدرة على التعلّم. وممّا يقتضي الإشارة إليه في هذا الشأن، هو أن الطيور، والتي يتوفر فيها تماثل في النسبة بين حجم ووزن الدماغ، وبين حجم ووزن الجسم في الحيوانات أخرى، إلاّ أنها مع ذلك تنام لمدة لا تساوي إلاّ جزءاً يسيراً من مدة نوم هذه الحيوانات، إضافة إلى أن هنالك توافقاً عكسياً بين وزن الدماغ وبين مدة النوم عبر جميع الأصناف الحيوانية التي تمارس النوم.

٢ ـ سرعة الاستقلاب (الميتابولزم).

ربط بعض الباحثين بين عمليات تنظيم الاستقلاب وبين نشوء حالة النوم، وقد قدّم الباحثان زبلين (Zepelin) ورختشافن (Rechtschaffen) الفرضية التالية لتفسير هذه الرابطة، وهي أن صرف الطاقة من أجل تنظيم الحرارة هو أمر هام بالنسبة لتلك الكائنات التي تنظم حرارتها الداخلية من ذاتها. ولمّا كان النشاط الجسمي، وخاصة في الحيوانات الصغيرة، هو فعالية مكلفة للغاية، وذلك لأن هذا النشاط يتطلب ثمناً ميتابولزمياً (استقلابياً) باهظاً ويفوق بعدة أضعاف الاستقلاب المعتدل في حالة الراحة، فأن حالة النوم هي أسلوب فعّال لضمان أن يظل الكائن الحي سريع الاستجابة لدواعي النشاط مع احتفاظه بمستوى منخفض من صرف الطاقة الاستقلابية، وخاصة في الحالات التي إمّا يصعب فيها الحصول على الطاقة اللازمة، أو القيام بنشاط يحافظ على الصنف وبصورة يتناسب فيهاالجهد المبذول مع الطاقة المتأتية. ويخلص الباحثان إلى وضع الافتراض بأن النوم أوّل ما نشأ كان بمثابة راحة إجبارية، وبأن ذلك قد حدث لضمان بقاء الأنواع الأولية من الحيوانات الثديية والتي هي في حاجة لمتطلبات استقلابية عالية، والتي أصبحت تتمتع بخصائص جديدة من السيطرة الذاتية على تنظيم حرارة الجسم.

٣ ـ الولادة الحية:

هنالك من يفترض بأن النوم قد نشأ أوّل ما نشأ مصاحباً لعمليات التطور التي كان من نتائجها حدوث التكاثر عن طريق التلقيح الداخلي والولادة الحية بدلاً من التلقيح الخارجي والتبييض، وأن الغرض من نشوء النوم في هذه

الظاهرة الهامة من التطور هو توفير وسيلة ملائمة تسهّل نمو الدماغ خلال الفترات القصيرة من الحمل والتي اتّصفت بها الأصناف الولادية الأولى لهذه الحيوانات، ويتبع من هذا الافتراض أيضاً الرأي بأن النوم له أهمية خاصة في عملية نضوج الجهاز العصبي المركزي.

٤ ـ التنظيم الذاتي للحرارة.

هنالك الكثير من الأصناف الحياتية التي كانت منذ الماضي السحيق وحتى الآن تعتمد في تنظيم حرارتها الداخلية على حرارة المحيط حولها، ومن هذه الأسماك والزواحف وغيرها من الكائنات الحية. وفي محاولة لتفسير نشوء ظاهرة النوم، فقد افترض بعض العلماء النظرية التالية: وهي أنه في زمن ما في التاريخ البعيد جداً، ولسبب ما، فقد حدث ما اقتضى ضرورة انتقال بعض المخلوقات التي كانت تتمتع بسيطرة المحيط على تنظيم حرارتها الداخلية إلى وضع بايولوجي يمكنها من مثل هذه السيطرة على حرارتها بفعل تنظيم ذاتي للحرارة. أمّا لماذا اقتضى مثل هذا التغيير الحاسم، فهو ممّا زال تفسيره غير حاسم حتى الآن، والذي يفترضه بعض العلماء في هذا الأمر هو أن ضرورة بالغة الشدة كزحف الجليد وما تأتى عن ذلك من صعوبة الحصول على الغذاء اللازم لتوفير الطاقة الكافية لنشاط دائم وفي ظروف قلت فيها المصادر الأولية للطاقة، إضافة إلى التعريض الزائد للهلاك نتيجة لسعي الكائنات الأقوى لافتراس ما هو أقل قوة منها، فإن ذلك قد أوجب حدوث تطور بايولوجي جذري مكّن بعض الكائنات الحية من الاعتماد على طاقتها وفعاليتها الداخلية في تنظيم حرارة أجسادها بدلاً من الاعتماد الكامل على العوامل المحيطية الخارجية، وهي العوامل التي باتت لا تتلاءم مع ضرورات البقاء. ان المعتقد، طبقاً لهذه النظرية، هو أن أوّل بوادر هذا التطور من أحياء تعتمد في تنظيم حرارتها على فعل المحيط الخارجي إلى فعل سيطرة ذاتية، قد حدث في ذلك الزمن الذي تطورت فيه الزواحف المشابهة للحيوانات الثديية، إلى حيوانات ثديية مشابهة للزواحف والتي ظلت تتكاثر بالتبييض. أمّا لماذا اقتضى مثل هذا التطور من سيطرة خارجية إلى سيطرة ذاتية على الحرارة إلى نشوء ظاهرة النوم في هذه

الحيوانات الأولية؟ فيفسّر ذلك على أساس النظرية بأن انتقال هذه السيطرة الحرارية من فعل المحيط إلى فعل من الجسم ذاته، قد اقتضى بالضرورة توفير الطاقة الكافية لضمان توليد هذه الطاقة وتوفيرها وخزنها بسهولة، وحتى لو استطاع ذلك، فإن سعيه لتوفيرها قد يستهلك من الطاقة في أحوال معينة أكثر مما يمكن له توفيره منها، لهذا أصبح من الضروري على الكائن الحي، وفي الظروف التي يصعب فيها توفير الطاقة، كالظروف الطبيعية القاسية، أو في الظروف التي يتعرّض فيها للتعدي من حيوانات أخرى، أن يتمتع الحيوان بفترات راحة إجبارية والتي تضطره للابتعاد عن السعي وعن الاستجابة الآنية والواعية لما يحدث في المحيط حوله، بما ذلك الظهور أمام الحيوانات المفترسة، وهي مواقف تؤدي إلى الاقتصاد في صرف الطاقة، وإلى تجنب الاعتداء، وبالتالي إلى ضمان البقاء والتكاثر. وهكذا حدث النوم لتوفير كل هذه المتطلبات. ومع أن هذا التفسير يبدو مقنعاً، إلاّ أن هنالك من يتساءل فيما إذا كان مثل هذا التدبير والذي يفرض حالة النوم في حياة الكائن الحي هو تدبير أفضل من تمتعه بحالة اليقظة الدائمة مع التمتع بفترات من السكون والراحة وقلة النشاط؟ وفي رأي آخرين على العكس، فإن فترات النوم هي حالات أفضل من فترات الراحة اليقظة، ذلك أن النوم له أن يضمن البقاء بصورة أفضل، فهو من ناحية يبعد الحيوان النائم عن التعرض إلى الحيوانات المفترسة والأكثر منه قوة، ومن ناحية أخرى فإنه، أي النوم، يضمن الاقتصاد بالطاقة ويوفر المقدار الكافي منها في جسم الحيوان لملاقاة حالة اضطراره للاستيقاظ عند الخطر وما لهذا التعرض أن يتطلبه من الطاقة اللازمة للمقاومة أو الهرب من الخطر. وهنالك افتراض آخر، وهو أن الحيوان وهو في حالة النوم يأمن التعدي إلى حد ما، ذلك أن الكثير من الحيوانات لا تهاجم أو تفترس النائم من بينها، أو التي لا تظهر عليه علائم الحياة والوعي. إن هذه العوامل الأربعة، وما يكمن وراءها من ضرورات محيطية، قد تفسر إلى حد ما ظهور حالة النوم لأوّل مرة، غير أن ما من عامل منها، أو حتى هذه العوامل الأربعة مجتمعة، يمكن لها أن توفر الإجابة الوافية عن جميع المسائل المتعلقة بظاهرة النوم. ومما يزيد في الأمر تعقيداً، هو وجود حالة النوم في الأصناف الأدنى من الحيوانات الثديية،

كالسلحفاة والحرباء، وفي بعض أصناف الأسماك وفي الطيور. ومع كل هذه الفرضيات، إلاّ أن هنالك ما يبرر الأخذ بالفرضية التي تقول بأن النوم قد ظهر في ذلك الزمن الذي اقتضى فيه على الكائن الحي من أصناف حياتية معينة، أن يكون قادراً على التقدير بصورة دورية لحالة الخطورة التي تعترضه أثناء الليل من سعي الكائنات المفترسة والأقوى منه كالديناصور وما شابهها، وأن يكون في الوقت نفسه مهيئاً للتكيف بسرعة وأكثر كفاءة على مقتضيات مثل هذا التعرض إذا ما قامت الضرورة. ومن البديهي أن نتساءل الآن فيما إذا كانت هنالك ضرورة للنوم بعد زوال مثل هذه الأخطار في حياة الإنسان المعاصر على الأقل؟ وهذا ما سنحاول التعرض له في الفصل الخاص عن ضرورات النوم وفوائده.

الفصل الثالث

الساعة البايولوجية

دورة النوم ـ اليقظة
(وتيرة اليوم أو الوتيرة السرقادية)

الفصل الثالث

الساعة البايولوجية

هنالك من الملاحظات والبيّنات ما يفيد بأن الكائنات الحيّة من حيوانات أو نباتات تنتظم حياتها بمطاوعة عمليات عديدة كل واحدة منها تتبع توقيتاً زمنياً دورياً ومحدّداً، وهنالك في كل كائن حي القدر الكافي من هذه العمليات والأنظمة الزمنية التي تقرّرها، وهذه العمليات، كالأنظمة الزمنية التي تقرّرها، هي ظواهر بايولوجية من طبيعة الكائن الحيّ، وليس لإرادة الكائن الحي أية سيطرة عليها، وقد أطلق على هذه الظواهر البايولوجية المقرّرة زمنياً بالساعات البايولوجية، والتي قد يبلغ عددها المئات أو الآلاف في الإنسان، وتقرّر كل واحدة منها نشاطاً أو فعلاً بايولوجياً معيّناً، كما أن بعضها ينظّم عدة عمليات بايولوجية ذات طبيعة أو أهداف معيّنة. ومن هذه العمليات التي تنظّمها الساعات البايولوجية، عملية إنشطار الخلايا، والنشاط التلقائي، وصنع الهرمونات والبروتينات وتنظيم الحرارة الجسمية، وتكوين الأدرار، والحدّة الحسيّة، وزمن الإستجابة، وقوة الدوافع، وردود الفعل للمؤثرات الضارة، وسرعة إمتصاص العقاقير، والقوة العضلية، والدورة الشهرية والنوم واليقظة،

ودورات النوم، وتداول النوم غير الحالم مع النوم الحالم. ومن الباحثين من يعتقد بأن هنالك ساعات بايولوجية تقرّر إلى حد ما أزمان الدورات الفكرية والعاطفية والجنسية وغيرها من النشاطات التي طالما نظرنا إليها كفاعليات تطاوع الإدارة الذاتية لصاحبها، وبعض هذه الوتائر الدورية أو الساعات البايولوجية قد نشأت أصلاً أو أنها طاوعت وتطاوع الظروف المحيطية كدورات الفصول، ودورة العمر وغيرها من الدورات الكونية، وبعضها يطاوع الطبيعة البايولوجية للكائن الحي، وهي الطبيعة الأكثر تأصلاً، فإذا ما تغيرت ظروف المحيط والطبيعة، أو إنتقل الفرد من ظرف إلى آخر، كالسفر السريع من قارة إلى أخرى فإن الفرد يطاوع ما تعود عليه من الوتائر البايولوجية، ولا بدّ من مرور بضعة أيام لكي يكيف الفرد نفسه على مقتضيات محيطهَ الجديد، وما يتطلّبه من هذه الوتائر، ومن الدورات أو الوتائر الزمنية التي تعنينا في هذا البحث هي دورة النوم واليقظة، والتي يعبر عنها أيضاً (بوتيرة اليوم) أو الوتيرة السرقادية.

دورة النوم واليقظة (وتيرة اليوم أو الوتيرة السرقادية):

يقع النوم ضمن دورة زمنية، ويتوالى عليها بثبات عظيم، لا من حيث توقيت وقوع النوم ومدّته الزمنية فقط، ولكن أيضاً من حيث طول الفترة الزمنية التي تقع ضمنها دورة النوم، وقد إفترض إبن ميمون الدورة الزَمنية التي يقع فيها النوم بأنها تتكوّن من الليل والنهار وبأن طولها هو ٢٤ ساعة، وهي كما هو واضح، تشمل فترة النوم وفترة اليقظة. ونحن ندرك وجود دورة زمنية في حياة الإنسان، والتي تتضمن في إطارها دورة النوم ودورة اليقظة، وقد سميت هذه الدورة الزمنية السرقادية (Circardian) أو من أصلها اللاتيني (Circadies) وتعني (اليوم تقريباً). وطول هذه الدورة هو حوالي (٢٤) ساعة. وهي دورة متكرّرة وثابتة، ولهذا تعرف بوتيرة اليوم. وتفسّر هذه الدورة المنتظمة بأنها حصيلة آلاف الوتائر البايولوجية في الجسم، وهي الوتائر التي تنظّم وظائف وعمليات كل خليّة وعضو وجهاز من أجهزة الجسم، وتعرف هذه الوتائر بمصطلح (الساعات البايولوجية). ومن شأن هذه الوتائر أو الساعات البايولوجية، بما فيها وتيرة اليوم، والتي تتضمّن دورة النوم واليقظة، ووتيرة

حرارة الجسم، أن تتحكم في حياة الإنسان، ليس في أداء عملياته البايولوجية الداخلية فقط، وإنما في أداء العمليات التي تربطه بمحيطه الخارجي أيضاً. ولما كانت مثل هذه الوتائر مقرّرة بمقتضيات بايولوجية أساسية. فإنّ من المتعذّر على الكائن الحي، بما في ذلك الإنسان، التحكّم فيها، أو إجراء تغيير جذري دائم عليها، وإذا ما حدث ذلك بسبب علّة أو ضرورة ما، فإنّ لذلك أن يعرّض الكائن الحي لخطر قد يودي بحياته، ولهذا فإنّ الإنسان يلتزم بالضرورة البايولوجية بالمحافظة على وتائره بما في ذلك دورة اليوم الواحد، والتي تحتوي على دورة اليقظة والنوم. وإمعان النظر فيما يحدث أثناء هذه الدورة، هو أن الفعالية الفيزيولوجية الجسمية والعصبية والعقلية، تنضوي كلّها في ظلّ مقتضياتها، وبأن هذه الفعاليات تظهر من الوتائر ما يتوافق مع طبيعة ومقتضيات كل من الحالتين في دورة اليوم من نوم أو يقظة. ومع أن الإنسان لا يشعر بالذي يحدث في هذه الدورات من تغيّرات في نشاط جسمه وعقله وأعصابه، إلاّ أن الدورة مع ذلك تواظب في فعلها ونشاطها، ولها أن تؤثّر على كل نشاط يقوم به الإنسان، أو كل ما يمكن أن يتعرّض له من تجارب، فهي تؤثر في عمله وتفكيره ودقّة ملاحظته وإحساسه، وطريقة إستجابته للعوامل المثيرة من داخله أو من خارجه، ومدى تحمّله لما يتعرّض له من ضغوط الشدّة، كالألم والجراحة والإجهاد، فجميع هذه الحالات تستجيب بصورة تختلف أثناء النوم عنها في اليقظة، وبصورة تتفاوت بين ساعة أو أخرى من ساعات كل من الحالين.

لقد أورد المتأملون في ظاهرة النوم وسماتها الدورية المنتظمة الكثير من النظريات حول الأصول الأولى لهذه الظاهرة، وأسباب ظهورها في البداية، والكيفية التي تطوّرت فيها إلى أنماطها الحالية كدورة يومية منتظمة تتداول فيها اليقظة مع النوم في اليوم الواحد، كما أنّهم تناولوا موضوع وقوع النوم في الليل كنمط سائد، وعلى عكس وقوع اليقظة بصورة سائدة أيضاً أثناء ساعات النهار. ومن المتعذر علينا أن نتناول جميع النظريات التي وردت حول هذا الموضوع. ولعلّ من أهم هذه النظريات هي النظرية التي تربط بين خلق الكون وبين

الكائنات عليه من حيّة أو غير حيّة، وهي علاقة إقتضت التمدد في ساعات النهار بفعل الحرارة، والتقلّص في ساعات الليل بفعل البرودة، وما يمكن أن يكون ذلك قد أدّى إليه من قيام دورة رتيبة لليوم يتوالى فيها الليل والنهار، وقيام دورة أخرى موافقة لها تطاوع فيها الكائنات عمليات التقلّص والتمدّد، وذلك بإبداء النشاط في فترة من هذه الدورة، والإنزواء والسكون في فترة أخرى منها. ومن هذه البداية، أصبح النشاط حالة يقظة، والإنزواء حالة من النوم، ومثل هذه النظرية ما يربط بين الدورة اليومية للنوم واليقظة، بالدورة اليومية لكوكب الأرض الذي نعيش عليه في دورته حول نفسه. ومن التماثل بين الدورتين، دورة الأرض اليومية حول نفسها من ناحية، ودورة اليقظة والنوم اليومية من جانب آخر، يتّضح من أن الدورتين متقاربتان جداً في مددها الزمنية، كما يتّضح ثبات كل من الدورتين، فدورة النوم واليقظة اليومية تبدأ في أوقات تكاد تكون ثابتة، وقد أثبتت البحوث بأن بداية هذه الدورة في معظم الحالات لم تتفاوت أكثر من بضع دقائق خلال سبعة أشهر من الملاحظة، وهذا الواقع يجعل هذه الدورة من الناحية الزمنية أكثر دقة من الكثير من ساعات التوقيت. وقد وجد الباحثون بعد تجارب عديدة ومختلفة بأن دورة اليقظة والنوم كدورة زمنية موقوتة لا تتأثر بأي عامل مؤثر معروف سوى ما يمكن أن يحدث من تغيير بسبب الإضاءة في النهار، وهو تأثير يقع عبر فعل على الجهاز العصبي السليم.

لقد إفترض البعض وجود علاقة جذرية بين دورة اليقظة ـ النوم، وبين دورة النهار ـ الليل، وفي تفسير هذه العلاقة إعتبر الليل ببرودته النسبية زمناً يقل فيه النشاط. وقد ربط أصحاب هذه النظرية هذه الظاهرة بالفرضية بأن الكائنات الحيّة كلّها قد عاشت حياتها الأولى في مياه البحار والمحيطات. ولما كان للبحار مدّها وجزرها والتي تخضع لفعل جاذبية القمر على الأرض وهو فعل تقع دورته اليومية كل (٢٥) ساعة في الشهر القمري، فإن الكائنات الحيّة قد تطبّعت بالضرورة على مثل هذه الدورة والتي تتساوى مع زمن الدورة المعروفة لليقظة والنوم إلى حد كبير.

وهناك من يخالف الرأي بأن لدورة اليقظة ـ النوم صلة بدورة الليل ـ والنهار، ويستندون في ذلك من أن دورة اليقظة ـ النوم تظهر في معزل عن دورة الليل والنهار. كما هو الحال في المناطق القطبية التي قد يسودها الضوء أو الظلام أشهراً طويلة وبصورة متواصلة، كما أنها تظهر والفرد في قاع البحار لأيام أو أسابيع متتالية، أو في عزلة عن التحسس بالليل أو النهار بسبب التجريد الحسي البصري، أو بسبب العمى، وجميع هذه الأوضاع لا تبطل العمل بدورة اليقظة ـ النوم. وهي لا تؤثر في المحصلة النهائية. وهي مدة الدورة، والذي يحدث هو الإنتقال الزمني لإبتداء كل من جزئيها: اليقظة، والنوم، وهذا الإنتقال سرعان ما يتوافق مع وتيرة أخرى من الزمن نفسه كوتيرة الحرارة والتي طول دورتها هو مثل طول دورة اليقظة ـ النوم، أي دورة سرقادية، ومن ثمّ فإنّ دورة الحرارة تعدّل أزمان إرتفاعها وإنخفاضها طبقاً لنشاط الفرد من يقظة أو نوم.

هذا ويمكن لوتيرة النوم ـ اليقظة أن تتغيّر في حدود معيّنة بسبب عادات الفرد وحياته الإجتماعية ونمط عمله ومواعيد طعامه والظروف الجغرافية وغيرها من العوامل، والتي لها أن تحدث حالة من التطبّع لها وأن تغيّر بالتالي من مواعيد كل من النوم واليقظة، غير أنها لا تخلّ بقدر يذكر في زمن وتيرة النوم ـ اليقظة، والذي يظلّ في حدوده السرقادية (حوالي ٢٤ ساعة). وهكذا فإن وتيرة النوم ـ اليقظة لا تتأثر فقط بالعوامل الفيزيولوجية الداخلية والتي هي من الطبيعة البايولوجية للفرد، وإنما تتأثر أيضاً وإلى حد ما بفعل عوامل محيطية خارجية ونفسية خاصة بالفرد نفسه، ولهذا السبب فإن إبتداء وإنتهاء كل من حالتي اليقظة والنوم، وطول المدّة الزمنية لكلّ منهما، فإنها تختلف بين فرد وآخر، وفي الفرد نفسه بين ظرف وآخر، وفي مرحلة أو أخرى سن مراحل العمر. وعلى العموم فإنّ بالإمكان تغيير مدّة دورة اليقظة ـ النوم في حدود تتراوح بين ٢٠ ساعة في حدّها الأدنى و٢٨ ساعة في حدودها القصوى، وأن هذه الإمكانية يمكن التعوّد عليها كلّما كان الفرد أصغر سناً. ويقلّ التعوّد عليها مع تزايد العمر.

لقد كان يُظن في الماضي بأن الوتيرة السرقادية والمتمثلة في وتائر بايولوجية عديدة بما في ذلك وتيرة النوم واليقظة، إنّما هي حالة من التكيّف الزمني تقرّرت أصلاً بتوالي الليل والنهار. غير أنه تبيّن بالملاحظة والإختبار بأن هذه الوتيرة بمظاهرها المختلفة تظل قائمة حتى في غياب مظاهر الليل والنهار، كما هو الحال في المناطق القطبية التي يتواصل فيها الضياء أو الظلام أشهراً طويلة، وفي أعماق البحار، وفي حالة العيش لمدد طويلة في كهوف لا يتسرّب إليها الضوء... وفي حالات فقدان البصر حتى منذ الولادة، وقد وجد في مثل هذه الحالات بأن الفرد يحافظ على وتيرته اليومية (السرقادية)، أمّا على حدودها الزمنية الثابتة، أو بإنحراف غير كبير، وبدرجات تتقرّر بالفروق بين فرد وآخر، من حيث العمر والتعوّد.

لقد أعطيت تفسيرات عديدة لوجود مثل هذه الوتيرة اليومية، ومن هذه أن الكائن الحي يمتلك خاصية بايولوجية داخلية لها أن تقرّر مثل هذه الوتيرة أو الوتائر اليومية. وقد إفترض البعض بأن هذه الوتيرة اليومية هي من فعل نواة عصبية محدّدة في الدماغ، غير أن الأبحاث البايولوجية قد أفادت بأن خلايا الأنسجة المزروعة، ومثلها الأعضاء الجسمية المحفوظة في حالة حيّة، تبدي مثل هذه الوتيرة اليومية، ولهذا إفترض بأن الوتيرة اليومية ليست من خصائص مركز أو مجموعة معينة من الخلايا وإنما هي من خصائص كل خليّة وكل عضو من أعضاء الجسم، والتي تعمل كلّها بتزامن كساعة بايولوجية هائلة تنضوي تحتها جميع الوتائر. وطبقاً لهذا الإفتراض فإن خلايا الجسم على إختلاف مواقعها ووظائفها وأنواعها، فإنها تمتلك مؤقتاً أو ساعة فردية لكل منها، والتي بفعلها يتمّ الإرتباط مع أل (ر ن أ) (R N A) ريبونيو ـ كليك أسد، لتحضير بروتينات الخليّة طبقاً لدورة يومية متكرّرة طولها حوالي ٢٤ ساعة.

مع أن الدورة السرقادية بفعالياتها المختلفة، بما في ذلك فعالية النوم واليقظة، تتقرّر بفعل خصائص داخلية هي من طبيعة الخلية البايولوجية، إلاّ أنّ بإمكان العوامل الخارجية أن تؤثر فيها وفي إيقاعها الزمني، ومن هذه العوامل ما يحدث من تقلّبات في حرارة الجسم الداخلية، أو ما يحدث من مؤثرات محيطية

خارجة عن الجسم كدورة الشمس والقمر، والإنتقـال بسرعـة عبر مسـافـات طويلة، كالطيران من قارة إلى أخرى، وتبديل ساعات العمل من النهار إلى الليل، وغيرها من المؤثرات المحيطية الخارجة. ومن شأن الإخلال بالوتيرة الإعتيادية للدورة السرقادية فيما يتعلّق بوتيرة النوم واليقظة، أن تحدث حالة من الإخلال بتوازن الوتائر البايولوجية الأخرى المتزامنة معها، وهذا يؤدي إلى إضطراب في فعاليات الجسم عامة، أو ما يعبر عنه بإقتصاديات الجسم، كما أنه يؤدي إلى إضطراب العمليات السايكولوجية المختلفة، وهي أعراض تلاحظ بكثرة عند إضطرار الفرد بإرادته أو بالضرورة إلى الخروج عن الإلتزام عما تعوّد عليه من وتائر الدورة السرقادية في مجال أو آخر من المجالات التي تتضمنها هذه الدورة.

الفصل الرابع

ما هو النوم؟

كيف يحدث النوم؟
التهيئة للنوم.
النوم الفعلي.
النظريات حول كيفية حدوث النوم.

الفصل الرابع

ما هو النوم

جرت محاولات عديدة لتعريف النوم، ومنها أن النوم هو غياب اليقظة، أو هو غياب الوعي، أو أنه الحالة التي تخلو من الشعور والتي لا يحدث خلالها شيء، أو أنه الحالة التي يبدو فيها الإنسان وكأنه غير حي، إلى غير ذلك من التعاريف الوصفية والتي تعرف الآن بأنها غير صحيحة. ومعظم هذه الأوصاف للنوم تحمل بقايا من المعتقدات القديمة والتي ساوت بين النوم والموت، كما يتّضح ذلك من بعض الأساطير التي جعلت من ربّة النوم أختاً لربة الموت وساوت بينهما. وقد عبّر شكسبير عن مثل هذه المساواة بين النوم والموت بقوله. « .. في ذلك النوم الأبدي (أي الموت) فأي أحلام تأتي؟ ... ».

إنّ النظرة الحديثة لظاهرة النوم تختلف جذرياً عمّا كانت عليه في الماضي، وهي تفيد بأن النوم هو حالة نشطة وليست خاملة، وبأن النائم يتمتّع أثناء نومه وفي بعض مراحله بدرجة ما من درجات الوعي، وبأن أشياء كثيرة ومهمة تحدث أثناء النوم. وقد أمكن بنتيجة الأبحاث المختلفة التوصّل إلى تعريف للنوم يفي بمعظم الخصائص التي تصاحب هذه الحالة، وإن كان هذا التعريف ما زال

يقصر عن التعريف الدقيق والشامل لحالة النوم. والتعريف الحالي ينصّ على أن النوم هو حالة طبيعية، يسهل عكسها، وتتّصف بالتكرار، وبإنخفاض في الإستجابة إلى الإشارات الخارجية. ويعتمد هذا التعريف على البيّنات التي يقتضي توفّرها في النائم لإثبات نومه. وهذه البيّنات تأتي من المصادر التالية وهي:

أوّلاً: الحركة الدماغية الكهربائية، ومخطط حركة العينين، ومخطط العضلات الكهربائي.

ثانياً: التغيرات الفيزيولوجية الجسمية.

ثالثاً: المظاهر السلوكية.

رابعاً: شعور الفرد نفسه.

وفيما يلي إيضاح لهذه البيّنات والتي إذا ما تزامن ظهورها في الفرد، اعتبر النوم قائماً بالمعنى العملي، غير أنّه تقتضي الإشارة إلى أن بعض البيّنات قد تكون مفقودة، أو أنّها غير ثابتة في قياساتها، ومع ذلك فإن حالة النوم تُعتبر قائمة. وهذا الواقع يشير إلى أننا ما زلنا غير قادرين على الحصول على البيّنة الوحيدة والتي إذا ما توفّرت كانت كافية لإثبات قيام حالة النوم بصورة قاطعة.

أولاً: الحركة الكهربائية:

وهي تستمد من الحركة الكهربائية للدماغ. وعضلات العينين، أو عضلات الجسم. فحركة الدماغ الكهربائية لها نمط يميز فترات النوم، وهذه الحركة تقترب في بعض خصائصها من حركة الدماغ أثناء اليقظة، وذلك خلال فترة النوم الحالم، غير أنها تختلف جذرياً عن حركة اليقظة أثناء النوم غير الحالم. والحركة الثانية المدللة على النوم، هي حركة العينين السريعة والتي تسجل في جهاز تخطيط العينين، غير أن هذه الحركة تظهر فقط خلال فترات النوم الحالم، والتي لا تبدأ إلا بعد مرور ٩٠ إلى مئة دقيقة من بداية وقوع النوم. والحركة الثالثة، هي

حركة الإنقباض العضلي والتي تسجل كهربائياً، وهي منخفضة جداً أثناء النوم. وخاصة أثناء فترات النوم الحالم.

ثانياً: التغيرات الفسيولوجية الجسمية:

هنالك فروق واضحة، وأحياناً كبيرة، في العمليات الفيزيولوجية لأجهزة الجسم بين حالة اليقظة وحالة النوم، وهذه الفروق تظهر في حركة القلب، وفي التنفس، وفي ضغط الدم، وفي تسجيل المقاومة الكهربائية للجلد، كما قد تظهر في الفحوص المخبرية على الهرمونات والمواد العصبية الناقلة (المرسلات العصبية) والانزيمات، والتي تفيد كلها بوجود تفاوت في مقاديرها بين حالتي النوم واليقظة.

ثالثاً: الملاحظات السلوكية:

فالنائم يظهر بعض الدلائل التي تفيد بأنه نائم، كإغماض عينيه، وإرتخاء عضلاته، وعدم حركته، أو قلتها، وتعذر أو صعوبة إستجابته للإشارات الحسية الخارجية. غير أن جميع هذه المظاهر لا تدلل بالضرورة على النوم، إذ أنها يمكن أن تظهر في الوقت الذي لا يكون الفرد فيه نائماً وإنما مدعياً بالنوم، أو مسترخياً أو تعباً.

رابعاً: الشعور بالنوم:

والمصدر الرابع والأخير هو إفادة النائم الشخصية بأنه كان نائماً. وهذه الإفادة الشخصية بالنوم قد تطابق الحقيقة، وقد تكون إدّعاء وقد يكون المدعي بها صادقاً في شعوره، وان كانت البينات السلوكية قد تخالف إدّعاءه...

وهكذا ومع جميع البينات المتوفرة حالياً لرصد حالة النوم، إلا أننا ما زلنا جاهلين للبينة الوحيدة الحاسمة، والتي تثبت بدون شك قيام النوم في أي شخص ما، وحتى توفر هذه البينة الحاسمة، فإن تعريف حالة النوم يجب أن يأخذ بعين الإعتبار البينات المستمدة من المصادر الممكنة الآن، وهي البينات

الكهربائية، والفيزيولوجية والسلوكية، وسيظل مثل هذا التعريف قائماً إلى أن يمكن إكتشاف ذلك الجزء من الدماغ الذي ينظم عملية النوم، ورصد ما يحدث في هذا المركز لما يؤدي إلى قيام حالة النوم، عندها فقط يمكن تعريف النوم مما يحدث في هذا المركز من تغيرات تميزه عن حالة اليقظة.

كيف يحدث النوم؟

اعتقد الإنسان ولقرون طويلة بأن النوم هو حالة مختلفة تماماً عن اليقظة، وبأنها تأتي للإنسان كالزائرة في الظلام، أو أن الفرد يقع فيها تلقائياً، أو كما ورد في معتقدات الأقوام البدائية بأن النوم يمثل هجرة الروح من الجسد في بدايته، وعودة هذه الروح من هجرتها وتجوالها في بداية اليقظة، ولهذا فقد حرصوا على محاذرة إفاقة النائم من نومه، خشية عليه من الإستفاقة المفاجئة قبل عودة الروح إليه. وفي الأساطير الأغريقية فسر حدوث النوم بأنه من صنع الآلهة، فثانتوس وهيبنوس كلاهما أخوان، وهما من أبناء الليل، أما ثانتوس، فكان إله الموت، بينما هيبنوس فقد كان إله النوم، وأقام كلاهما في العالم السفلي، وطبقاً للأسطورة فإن هيبنوس كان يحدث النوم في الناس، أما بلمسهم بعصاه السحرية، أو بخفق جناحيه الداكنين فوق رؤوسهم. وكان لهيبنوس نفوذاً على الآلهة الأخرى، ويقول الشاعر الأسطوري هوميروس بأن هيبنوس قد إستجاب لطلب من الربة حيرا **Hera** وإتخذ شكل طائر ليلي، وجعل الإله زيوس ينام فوق قمة جبل ايدا **Ida**، أما إبن هيبنوس، فقد كان الإله مورفيوس، وهو إله الأحلام في الأساطير الأغريقية. وفي الحضارات القديمة التالية وحتى في الحضارات القديمة السابقة أو المزامنة للحضارة الأغريقية، فإن المعتقد السائد فيها كان بأن النوم كالأحلام كلاهما من فعل الآلهة والتي لها أن تعطي النوم أو الحلم أو أن تمنعهما عن الإنسان.

وفي القرون التالية ظهرت نظريات عديدة لتفسير حدوث النوم والتي إبتعدت عن الفعل الإلهي في أحداث هذه الحالة، وبدلاً من ذلك ربط حدوث النوم بما يحدث من عمليات داخل الجسم، مثل عملية الهضم، والدورة الدموية،

والاخلاط، والعصارات. أما في للعصر الحديث فقد إتجه تفسير حدوث النوم إلى الجهاز العصبي المركزي وخاصة الدماغ، غير أن عوامل أخرى فرعية ما زالت تعتبر فعالة في أحداث حالة النوم، وهذه مستمدة من فعاليات الجسم بما في ذلك حالة الاستقلاب والدورة الدموية والتركيب الكيماوي والإفرازات الهرمونية إضافة إلى فعل العوامل المحيطية التي تحيط بالفرد، وأخيراً فعل الرغبة في النوم.

التهيئة للنوم:

مع أن النوم قد يحدث لمن هو في حاجة ماسة إليه وفي أي ظرف وزمن ووضع جسمي كان عليه، إلا أنه نادراً ما يحل بأحد ما وهو منتصب القامة، أو في حالة خطر، أو في حالة شديدة من الألم. ويحدث النوم الطبيعي عندما يصبح الفرد مهيئاً له. والذي يهيء لذلك عادة هو: (أولاً) أن يكون قد حل وقت النوم الطبيعي للفرد، (ثانياً) أن تكون قد مرّت الساعات المألوفة من الزمن منذ الإستفاقة من النوم السابق. (ثالثاً) أن تتوفر الرغبة في النوم، (رابعاً) أن يضع الفرد نفسه في ظروف محيطية ملائمة للنوم، (خامساً) أن يضع الفرد نفسه في وضع جسمي ملائم لحالة النوم، وهو الوضع المألوف بالتمدد سطحياً على الفراش، أو أي شيء منبسط، سواء على ظهره أو بطنه أو أحد جانبيه. والدور الأول من المهيئات يفتح الباب نحو الدور الثاني من التهيئة، والذي يتكون من عنصرين هامين، أولهما: الغياب أو التناقص التدريجي لأي سلوك يهدف إلى تحقيق غرض آخر غير النوم، أما العنصر الثاني فهو الإسترخاء في عضلات الجسم الخارجية (الهيكلية). وهذا العنصر الأخير يجعل من أي سلوك إرادي نحو هدف معين أمراً مستبعداً، كما أنه يساعد في تنمية حالة عدم الإحساس أو قلة الإحساس لأي إثارات خارجية.

النوم الفعلي:

لم يكن هنالك بد من الإفتراض من أن النوم هو عملية دماغية، ذلك أن إتلاف أي عضو أو جزء في الجسم ما عدا الدماغ لا يحدث حالة النوم

بالضرورة، وقد إتجه البحث لذلك إلى مناطق الدماغ المختلفة، ووظائف الدماغ بجزئياته وكليته، في محاولة لتفسير الكيفية التي يحدث فيها النوم، ومعرفة الجزء أو الأجزاء الدماغية التي أما تختص بعملية النوم أو تساهم في أحداثه. وقد تعددت نظريات الباحثين حول هذا الموضوع، ومن النظريات التي وردت في هذا الموضوع: (أولاً) أن كل خلية دماغية تمتلك خاصية النشاط والخمول. (ثانياً) أن هنالك مركزاً مختصاً في الدماغ يسيطر على دورة اليقظة والنوم وينظم تواليها. (ثالثاً) أن هنالك مركزاً يختص بحالة اليقظة وآخر يختص بحالة النوم، وبأنها يتداولان السيطرة، (رابعاً) بأنه لا توجد هناك مراكز خاصة بالنوم أو اليقظة، وبأن هناك بدلاً من ذلك مجاميع من الخلايا التي تنظم عملية عبور أو إيقاف الأثارات الحسية إلى الدماغ، وبأن هذا التنظيم هو ما يحدث النوم أو اليقظة، (خامساً) وأخيراً الفرضية بأن النوم هو موجة طارئة من النهي التي تغمر الدماغ وتوقف نشاطه، وتحدث بذلك النوم (بافلوف). وبالنظر لطرافة الموضوع، وما أحيط به من جدل، وما تحقق من البحث فيه من حقائق علمية، فإننا نورد فيما يلي مختصراً لأهم هذه النظريات:

نظريات حول كيفية حدوث النوم:

١ ـ النوم من خصائص الخلية العصبية:

هذه النظرية تفترض بأن الخلية العصبية الواحدة تتقلب بين حالتين متواليتين من النشاط والخمول، وبأن نشاطها يقيم حالة اليقظة، وخمولها يقيم حالة النوم، ومع أن هنالك ما يؤيد توالي النشاط، والنشاط الأقل (الخمول) في وظيفة كل الخلايا بما في ذلك الخلايا العصبية الدماغية، إلا أن الفحوص الكهربائية المختبرية تثبت بأن فعالية الخلايا الدماغية تظل قائمة أثناء النوم، وبأنها أكثر ما تكون إقتراباً من فعاليتها أثناء اليقظة هو عندما يكون الفرد في حالة نوم حالم. ومن متفرعات هذه النظرية هو أن مجاميع من الخلايا، لا خلايا الدماغ كلها، هي التي تختص بأحداث حالة النوم، وهو تعديل في النظرية يقربها من

الإفتراض التالي بوجود مركز مشترك أو مراكز متفرقة لكل من النوم واليقظة.

٢ ـ مركز لتنظيم النوم:

هنالك عدة فرضيات حول هذا الموضوع، منها: وجود مركز واحد يقوم بالسيطرة والتنظيم على حالتي اليقظة والنوم، ومنها وجود مركز واحد لليقظة والذي يمر بدرجات متقلبة من النشاط والتي تحدث النوم عندما يكون هذا النشاط في أدنى درجاته، ومنها أن هناك مركزين مختلفين في الدماغ، واحد يقوم بالسيطرة على فعالية اليقظة، والآخر على فعالية النوم، وبأن كل مركز من هذين المركزين يقوم بنشاط معاكس للآخر، وبأن الغلبة هي لأكثرهما نشاطاً في وقت ما. وأخيراً النظرية بأن هنالك مركزاً واحداً وهو للنوم فقط، بينما اليقظة فهي الحالة الطبيعية والتي لا مركز لها.

٣ ـ نظرية النفايات:

هذه النظرية هي من النظريات التي سادت في بداية هذا القرن، وتفيد بأن النوم يحدث نتيجة لفعل نفايا إستقلاب لمواد كيمياوية أثناء اليقظة والتي تتجمع تدريجياً وحتى الوصول إلى المستوى الذي يخدر الجسم، وخاصة الدماغ، وبأن النوم يستمر تدريجياً وحتى الوصول إلى المستوى الذي يخدر الجسم، وخاصة الدماغ، وبأن النوم يستمر إلى ذلك الزمن الذي يسمح بالتخلص من هذه النفايات المتجمعة والمخدرة. ومع أن هذه النظريات سادت الأوساط العلمية لمدة من الزمن، إلا أن العلماء قد إبتعدوا عن الأخذ بها، وذلك لتعذر التوصل إلى معرفة النفايا المفترضة وعزلها. غير أن هنالك تواصلاً بين هذه النظرية وبين ما يفترض الآن من وجود تغيرات كيمياوية أثناء فترات اليقظة والنوم، مما يدل على توفر أساس كيمياوي لكل من الحالتين.

٤ ـ النظرية النشطة للنوم:

هذه النظرية تعارض النظرية التي تجد في النوم حالة سلبية، وبأن النوم هو مجرد توقف أو غياب لنشاط اليقظة، وتفترض النظرية بدلاً من ذلك بأن النوم،

حاله حال اليقظة، هو حالة نشطة وفعالة، وليس مجرد حالة سلبية خالية من النشاط، وقد تأكدت هذه النظرية النشطة للنوم من العديد من الدراسات الإختبارية والمخبرية أثناء النوم، والتي تثبت بأن خلايا الدماغ تقوم بفعاليات نشطة أثناء النوم، وبأن نشاط بعضها قد يزيد على ما يلاحظ من نشاطها أثناء اليقظة.

٥ ـ نظرية الإتصال:

وهذه النظرية تفترض بأن وعي اليقظة يتم عن طريق الضخ المستمر للأحاسيس من داخل الجسم وخارجه والتي تنقل للدماغ عبر مجموعة الأعصاب المحيطية والنخاع الشوكي، وطبقاً لهذه النظرية فإن مجموعات من الخلايا في ساق الدماغ (التجمعات الشبكية) تقوم بالسيطرة على ضخ الأحاسيس للدماغ، وهي أما تسمح بعبورها لمراكز الدماغ المختلفة أو تمنع ذلك، فإذا ما عبرت، أثارت الدماغ بنشاط اليقظة، وإذا ما توقفت، هدأ الدماغ بحالة النوم. ووجه القصور في هذه النظرية يتبين من أن إيقاف سيل الأحاسيس إلى الدماغ لا يحدث حالة النوم، وهكذا إتجه الإهتمام بنظام التجمع الشبكي في ساق الدماغ وبأنه في ذاته، وليس بسبب الأحاسيس الواردة من الجسم أو خارجه يرسل أثارات نشطة للدماغ، مما يجعل الدماغ في حالة يقظة، وقد تأيد هذا الإفتراض من أن إتلاف هذا التجمع الشبكي في ساق الدماغ يؤدي إلى أحداث حالة النوم، وهكذا فإن التدخل في وظيفة هذا الجهاز الشبكي التنشيطي، والذي يعبر عنه بمصطلح (آراس Aras) له أن يحدث حالة النوم. ومن الجلي أن هذه النظرية لا تنفي أن يكون في نقص أو توقف الأحاسيس الواردة للدماغ والمارة بهذا الجهاز، ما يكون تدخلاً في وظيفته، ويقلل بالتالي من نشاطه في المحافظة على دوام حالة اليقظة.

٦ ـ النظرية العصبية الكيماوية:

تفترض هذه النظرية، وهي أكثر النظريات قبولاً في الأوساط العلمية المعاصرة، بأن هنالك عدة مناطق في الدماغ بما في ذلك نواة الثلاموس،

والهايبوتلاموس، ومناطق أخرى في البونص **Pons** وساق الدماغ، والتي يعتقد بأنها تختص بأحداث حالة النوم. ومع أن البعض يرى بأن هذه المراكز تقوم تلقائياً بتنظيم النوم بصورة دورية وكجزء من طبيعتها البايولوجية، إلا أن معظم الباحثين يرون بأن هذه المراكز تتأثر بفعل مواد كيمياوية وهرمونية، بعضها له فعل التنشيط ويحدث اليقظة. وبعضها له الفعل المعاكس من التثبيط وأحداث النوم، غير أن البحث في ماهية المواد وفعلها ما زال في مراحله الأولية. ومن النظريات حول هذه المواد الكيمياوية وفعلها النظريتان التاليتان:

* النظرية التي تفيد بأن النوم يحدث بفعل مادة كيمياوية تتجمع أثناء اليقظة، والتي تؤدي إلى أحداث النوم، ويعتقد بأن هذه المادة هي من المواد الكيمياوية المسماة البولي ببتايدز **Polypeptides**. وهنالك ملاحظة تنوه بأن مادة الفسفور لها فعل في أحداث النوم، ذلك أنها تزيد في أنسجة الدماغ أثناء النوم. وملاحظة أخرى تشرك المواد المعروفة بالبايوجينات الأمينية **Biogenic Amines** بنوعيها: الكاتي كولامين والاندولامين، في عملية النوم. فزيادة النوع الكاتي كولاميني من هذه المركبات يؤدي إلى منع النوم، كما أن نقص النوع الاندولاميني منها ينجم عنه نقص في النوم أيضاً، وهكذا اعتبرت مركبات النوع الأول (الكاتي كولامينية) بأنها مركبات تدفع إلى اليقظة، بينما مركبات النوع الثاني (الاندولامين) بأنها تدفع إلى النوم. وأهم مركبات النوع الأول هي: الدوبامين، والنور أدرنلين، والأدرنلين، بينما مادة السرتونين **Sertonine** هي أهم مواد النوع الثاني من المركبات، وتعتبر هذه المادة ذات فعل هام في عملية السيطرة على النوم بصورة إجمالية، وعلى العكس من ذلك، فإن مركبات الكاتي كولامين هي مركبات ضرورية لحالة اليقظة والإبقاء عليها.

ومن المركبات العصبية التي يعتقد بأن لها فعلاً في عملية النوم، هي المادة العصبية الناقلة (استيل كولين **Acetyle Choline**) وهي مادة يعتقد بأنها تلعب دوراً هاماً في بدء عملية النوم الحالم، هذا وهنالك مواد كيمياوية أخرى في الدماغ يعتقد بأن لها فعلاً في عملية النوم، سواء النوم الحالم، أو النوم غير الحالم.

وهنالك نظرية أخرى مفادها أن النوم الحالم يتزامن مع حالة فسيولوجية تتم

عن فقدان النائم للمقدرة على رصد التغيرات في محيطه وضبط معاييره الخاصة تبعاً لذلك، ولهذا فإن الفعاليات الفيزيولوجية من حرارة وسرعة نبض وتنفس وضغط تتسم كلها بعدم الإنضباط.

٧ ـ النوم هو الأصل:

هذه النظرية تفترض بأن الحالة الطبيعية للدماغ هي حالة النوم، وأن النشاط الحسي الوارد للدماغ هو نشاط ضروري لإفاقة الدماغ وأحداث اليقظة، وإذا لم يكن الإحساس الوارد للدماغ قوياً فإن الفرد يقع في النوم أو يعود إليه أو يظل نائماً.

٨ ـ الساعة البايولوجية:

تعتبر هذه النظرية إمتداداً للنظرية النشطة للنوم (٤)، وهي تفترض وجود جهاز في الدماغ يقوم بفعل موقت بايولوجي (ساعة بايـولـوجيـة) لأحـداث النوم، وقد إستند الباحثون في نظرتهم هذه على دراسات إختبارية على الفئران، والتي تم عزلها عن مصدر الضوء، ومع ذلك ظلت تحافظ على دورة النوم واليقظة كل ٢٤ ساعة، وبإنحراف لا يجاوز العشرين دقيقة في أقصى الحالات، وقد وجد بأن هذا التوقيت ثابت ولا يتأثر بأي مؤثرات خارجية بما في ذلك إزالة غدة الادرينالين، والحمل، والجوع، والعطش والحيض، وإزالة غدة البنيال Pineal ونقص الإكسجين، والصدمة الكهربائية، وإستعمال العقاقير، والبنج، والمهدئات، والمهولسات، وغيرها، والشيء الوحيد الذي ظهر بأنه يؤثر على توقيت هذه الساعة هو التغيير النهاري في زمن الإضاءة النهارية، وما عدا ذلك، فلم تظهر نتائج هذه التجارب أكثر من إنحراف بضعة دقائق من الزمن طوال سبعة أشهر متواصلة من التوقيت، وهو في نظر البعض توقيت يفضل توقيت الكثير من الساعات الميكانيكية. ومما يجدر ذكره هو أن هذا التوقيت الثابت لم يحدث في الفئران نتيجة تطبع سابق على دورة الضوء والظلام والتي تستغرق (٢٤ ساعة)، ذلك أنها موجودة أيضاً في الفئران التي ولدت عمياء بالوراثة أو

أصيبت بفقدان البصر تجريبياً عند ولادتها، كما أنها لم تعتمد على فعل مؤثر آخر كالأشعة الكونية مثلاً.

الخلاصة:

إن جميع الملاحظات والتجارب تدل على أن النوم هو حالة بايولوجية مقررة، وبأنه جزء من متوالية دورية رتيبة مع حالة اليقظة، والتي من المتعذر الخروج عن مقرراتها البايولوجية إلاّ في ظروف طارئة ولفترات قصيرة من الزمن، أما المكان أو الكيفية التي يتم فيها إحداث النوم وتنظيمه وتواليه مع حالة اليقظة فكلها أمور ما زالت ضمن حدود الفرضيات، غير أن هنالك من البينات ما يشير إلى وجود عدد من المراكز أو التجمعات العصبية في الدماغ، وخاصة في ساق الدماغ، التي يفترض بأنها تقوم بدور هام في أحداث النوم، ومن هذه نواة رافي (Raphe Nucleus) في ساق الدماغ، والتي تحتوي على مادة السيرتونين، والتي بعتقد بأنها تلعب دوراً ما في عملية النوم. كما أن هنالك بينات أخرى عن وجود خلايا عملاقة في الجزء الأسفل من ساق الدماغ، والتي تساهم في عملية النوم، وهنالك إلى جانب ذلك بينات أخرى عن وجود مراكز وتجمعات خلوية مماثلة في الدماغ، والتي يبدو بأن لها علاقة وثيقة بالإبقاء على حالة اليقظة، وبأن مواد كيمياوية معينة في الدماغ، وخاصة مادة الدوبامين، وربما الأدرنلين، تساهم في ذلك أيضاً. وهكذا فإن هذه المراكز، وما تعلق بها من مواد كيمياوية، تقوم بتبادل عملية الاثارة والنهي للدماغ، وتحدث بذلك حالة اليقظة وحالة النوم، وهذه البينات لا تنفي أن تكون هناك مناطق أخرى في الدماغ تساهم ولو بقدر محدود في تكوين كل من الحالتين: اليقظة والنوم، كما أنها لا تنفي أن يكون هنالك في الدماغ وفي مكان غير معروف حتى الآن ما قد يثبت في النهاية بأنه المسيطر الأعلى على عملية النوم، وقد يثبت غير ذلك، وهو أن الدماغ بكامله يساهم في برمجة النوم واليقظة، وذلك طبقاً لخصائص بايولوجية كامنة في الدماغ، ومع جميع البينات العصبية والكيمياوية المتوفرة والتي تلعب دورها في تكوين حالة النوم، إلاّ أن عوامل أخرى ثانوية لا بد من

مساهمتها أحياناً في أحداث النوم، وأهم هذه العوامل هي رغبة الفرد في النوم، وحالة الإجهاد الذي يعانيه، وغيرها من المؤثرات المحيطية، والتي لها أن تحدث بعض التحوير على نمط النوم، وإن كان ذلك لا يتجاوز المدى الذي لا يخل بالنهاية في دورة النوم كما تقررت بايولوجياً.

الفصل الخامس

ماذا يحدث أثناء النوم؟

الفصل الخامس

ماذا يحدث أثناء النوم

الرأي القائل بأن حالة النوم هي حالة من السكون، هو رأي قديم ولا يتوافق مع واقع الحال، فالأبحاث المختبرية والملاحظات المباشرة كلها تدلل على أن النوم هو حالة نشطة، ليس في الدماغ فقط، وإنما في الجسم أيضاً، وبأن بعض أوجه النشاط أثناء النوم تفوق ما يحدث أثناء اليقظة من نشاط، هذا وطبيعة ودرجة النشاط أثناء النوم لا تتساوى في زمن النوم كله، بل أنها تتغير أو تتفاوت عبر مراحل النوم المتوالية وفي درجاته المختلفة، كما أن هنالك فروقاً واضحة في الفعاليات العصبية والجسمية بين كل من فترات النوم الحالم وغير الحالم، وبين مراحل النوم في النصف الأول من النوم، ومراحل النصف الأخير منه، إلى غير ذلك من الفروق الفردية بين نوم فرد ونوم فرد آخر. وفيما يلي نجمل أهم النشاطات الحادثة أثناء النوم الطبيعي للفرد الطبيعي:

أولاً: يبدأ الفرد نومه بعبوره تدريجياً من حالة اليقظة الكاملة إلى حالة النوم، وتسمى فترة العبور هذه بفترة النعاس (Hpnogogic state) وهي حالة من النوم تقع في حد متوسط بين اليقظة والنوم، أولها يبدأ من اليقظة، وحدها

الأخير ينتهي بالنوم. وطول هذه الفترة النعاسية يختلف بين نومة وأخرى في الفرد الواحد، وبين نوم فرد وآخر، فهي تقصر أو تنعدم في نوم سريعي النوم، وتطول زمناً في بطيء النوم، وتشغل هذه الفترة عادة بالأفكار والخواطر والخيالات والتي تقارب صور الأحلام، ولهذا تسمى بأحلام النعاس (Hypnogogic Dreams). وأهم ما يحدث من مظاهر جسمية خلال هذه الفترة، هو التراخي المتزايد في عضلات الجسم وحركاته.

ثانياً: عند بلوغ الفرد حالة النوم الفعلية، فإنه يدخل المرحلة الأولى من النوم، والتي تتكون من أربع درجات متتالية، ومتزايدة في العمق، ولكل درجة منها نسبة زمنية محددة، فالدرجة الأولى مثلاً هي أقصر درجات النوم زمناً فهي لا تتجاوز بضعة دقائق من الزمن، كما أنها أكثر درجات النوم سطحية. وأهم ما يحدث خلال هذه الدرجة من النوم هو في الحركة الكهربائية الدماغية، والتي تتحول من حركة طبيعية تتسم بذبذبات متزامنة سرعتها ٨ إلى ١٣ ذبذبة في الثانية (ما يطلق عليه بحركة الفا)، إلى حركة دماغية غير متزامنة السرعة، وأحياناً إلى حركة دماغية منتظمة وبطيئة السرعة (٤ ـ ٦) في الثانية أو ما يسمى بحركة ثيتا. وبدخول النائم في الدرجة الثانية من النوم، تتغير الحركة الدماغية مجدداً، فتزيد سرعتها إلى ١٣ وحتى ١٥ ذبذبة، مغزلية الشكل، إضافة إلى ذبذبات مسمارية الشكل يطلق عليها مركبات ك (K. Complex). وهذه الدرجة كما بينا آنفاً هي أكثر عمقاً من الدرجة الأولى والقصيرة جداً من النوم. وبإنتهاء الدرجة الثانية تتغير الحركة الدماغية، وتتسم الحركة الجديدة بذبذبات تقع سرعتها بين نصف أو اثنتين ونصف ذبذبة في الثانية (حركة دلتا)، وهي عادة ذات إرتفاع عال (فولت مرتفع) وهذه الحركة تميز الدرجة الثالثة من النوم. ويلي ذلك تغيير آخر في الحركة الدماغية وهذا يأذن بدخول النائم إلى الدرجة الرابعة من درجات النوم وهي أعمق درجات النوم. وتتسم الحركة الدماغية في هذه الدرجة الرابعة بذبذبة بطيئة وعالية.

ثالثاً: وعند خروج النائم من الدرجة الرابعة من النوم، فإنه يمر بفترة من النوم تتسم بحركة دماغية تشبه الحركة الدماغية الحادثة أثناء اليقظة، أو بصورة

أعظم شبهاً بالحركة الدماغية المصاحبة للدرجة الأولى من النوم. ويصاحب هذه الفترة نشاطات عديدة أهمها (حركة العينين السريعة والمتوافقة Conjugatie Rapid Eye Movement) إضافة إلى نشاطات جسمية أخرى مميزة، كإضطراب سرعة القلب والتنفس وضغط الدم، وإرتخاء العضلات، وتوتر القضيب، وبغض الحركات العضلية المتفرقة.

رابعاً: ويفيد معظم النائمين إذ ما أوقظوا خلال الفترة السابقة بأنهم في ٦٠ إلى ٩٠٪ من الحالات قد كانوا يحلمون، بينما لا يفيد أكثر من ٧ في المئة من الذين اوقظوا أثناء الدرجات الأربعة السابقة من النوم بأنهم يحلمون، وطبقاً لهذه الخصائص المميزة. فإن النائم في أي درجة من درجات النوم الأربعة (من ١ إلى ٤) يتمتع عادة بنوم غير حالم، ولهذا تسمى مراحل هذا النوم بالنوم غير الحالم، (Non Dream Sleep) أو (النوم المتزامن Synchronized Sleep أو S. Sleep إختصاراً)، كما يسمى نوم الحركة السريعة للعينين (Rem Sleep) وبالنوم المستقيم أو الموافق، والنوم غير المتزامن (Non Synchronized) أو نوم دلتا (D. Sleep) إختصاراً، والنوم المفارق (Paradoxical Sleep) والنوم النشط.

خامساً: هنالك نشاطات فسيولوجية معينة تفرق بين حالة اليقظة من ناحية، وبين النوم من ناحية أخرى، غير أنه لما كان النوم على نوعين، النوم غير الحالم، والنوم الحالم، فإن التغيرات الفسيولوجية الحادثة في كل من هاتين الفترتين من النوم تختلفان بصورة جوهرية. وعلى العموم، فإن النوم غير الحالم يصاحبه حالة من الهدوء الفيزيولوجي، بالمقارنة مع حالة اليقظة؛ بينما النوم الحالم فيصاحبه حالة نشطة فيزيولوجياً بالمقارنة مع حالة اليقظة.

مقارنة فترات النوم الحالم مع فترات النوم غير الحالم:

فترة النوم غير الحالم:

- نوم الفترات غير الحالمة هو نوم هادىء وآمن.
- سرعة القلب تنخفض بمعدل ٥ إلى ١٠ نبضات في الدقيقة الواحدة.

- سرعة دقات القلب منتظمة جداً.
- التنفس يصبح أبطأ وأكثر إنتظاماً.
- ضغط الدم يميل إلى الإنخفاض عن معدله أثناء اليقظة.
- هنالك إرتخاء عضلي يقلل من التوتر العضلي القائم أثناء اليقظة.
- قلما تظهر حركة في العينين.
- إن وجد التوتر القضيبي فهو توتر ضعيف.
- هنالك بطء في سرعة دوران الدم في الجسم بما في ذلك الدماغ.
- هنالك صعوبة في الإستفاقة من النوم غير الحالم، خاصة في الدرجة الثالثة والرابعة منه، والفرد يستفيق منها مرتبكاً وببطء في الإدراك لما حوله وللزمان والمكان. ومن المشاكل التي يمكن أن تحدث خلال هاتين الدرجتين من النوم هي: سلس البول الليلي في الأطفال والأحداث، والنومشة (**Somnambulism**)، ورعب الليل (**Night Terror**).
- في بعض الأحيان وفي الدرجة الرابعة من دورة النوم، ترتفع إستجابة الجلد لتيار كالفنيك (**Calvanic Skin Response**) الكهربائي، والذي يدل على حالة من الإثارة تنذر بالإستفاقة من هذه الدرجة العميقة جداً من النوم.

فترة النوم الحالم:

- إرتفاع في سرعة النبض والتنفس.
- إرتفاع في ضغط الدم.
- ظهور حركة العينين السريعة والمتوافقة، وفي عضلات الأذن الوسطى.
- حركات متوالية في بعض العضلات الصغيرة، في الصغار.
- توتر جزئي أو كامل في القضيب.

- إرتفاع في نسبة إستهلاك الأوكسجين، وإرتفاع في درجة حرارة الجسم والدماغ، وإرتفاع في سرعة سيل الدم في القشرة الدماغية.
- إرتخاء شديد في العضلات، ويزيد كثيراً على إرتخاء العضلات أثناء النوم غير الحالم.
- إرتفاع في عتبة الإفاقة من النوم، أي إن الفرد يستيقظ من نومه أصعب بالمقارنة مع إستيقاظه من النوم غير الحالم. وبسبب هذه الظاهرة التي تكون فيها العضلات أكثر إرتخاء وعتبة الإستيقاظ أكثر إرتفاعاً، في الوقت الذي تكون فيه الحركة الدماغية أقرب ما تكون إلى الحركة الدماغية أثناء اليقظة، فقد أطلق على النوم الحالم مصطلح النوم المفارق أو المخالف أو غير الموافق (**Paradoxical Sleep**)

سابعاً: حالة الوعي مفقودة أثناء النوم غير الحالم، وإن كان فقدانها على درجات، غير أن فقدان الوعي لا يتساوى مع الفقدان الكامل في حالات الغيبوبة، إذ يمكن إفاقة الفرد من نومه بالإثارات الكافية. أما أثناء النوم الحالم، فإن الفرد هو في حالة وعي، وهو في الظاهر في حالة شعور، فهو يراقب الأشياء، ويشارك فيها، ويظهر الإنفعالات العاطفية، وكل ذلك بدون حراك في جسمه أو أطرافه.

ثامناً: الفعاليات العصبية:

هنالك عدة فعاليات عصبية تحدث أثناء النوم بنوعية غير الحالم والحالم، وهذه تقع في مجال الحركة الدماغية، والتي بيّناها آنفاً، وفي المجال الهرموني العصبي بما في ذلك الناقلات العصبية في الدماغ. وهذه الفعاليات الأخيرة عديدة ومعقّدة. ومع أن هنالك الكثير من البيّنات عن هذه الفعاليات وأوقات وقوعها أثناء مراحل النوم، والمناطق التي تنبعث منها، والأماكن التي تتأثر بها، إلاّ أن هنالك الكثير مما زلنا لا نعرفه، ولا بدّ لنا من أبحاث أخرى قبل أن نتمكن من الفهم الكامل لهذه العمليات العصبية المعقّدة والتي تحدث أثناء النوم، ولما كانت هذه العمليات العصبية مرتبطة بكيفية حدوث النوم، فمن المفضّل تناولها تحت عنوان كيفية حدوث النوم في فقرات تالية.

الفصل السادس

فترة النوم

الفصل السادس

فترة النوم

لقد كان يظن في الماضي بأن الفرد إذا بدأ في نومه، فإنه يسترسل فيه حتى يصل إلى أدنى أعماقه، ومن بعد ذلك يبدأ في الصعود التدريجي نحو الإستفاقة واليقظة التامة. ومع أن هنالك ما يبرر مثل هذا التصور من الملاحظات الخارجية للنائم عبر نومه، ومن بدايته وحتى نهايته، إلاّ أن حقيقة الأمر، هي على غير ذلك، فقد أفادت الدراسات والبحوث المختبرية على النائمين، بأن فترة النوم ليست بالمسيرة الواحدة المنتظمة، وإنما تتكون من عدة مراحل متميزة ومتتابعة، وبأن لكل من هذه المراحل خصائصها التي تفرقها عن بقية المراحل، فلكل مرحلة من مراحل فترة النوم والتي تبلغ ٤ إلى ٦ مراحل في فترة النوم الواحدة (تبعاً لطول أو قصر مدة النوم)، مدتها الزمنية ودرجات عمقها والمدى الزمني لكل درجة وفي طول زمن الفترات الحالمة بين كل مرحلة وأخرى، كما أن لكل مرحلة بدرجاتها المختلفة خصائصها البايولوجية المميزة، وخاصة ما يظهر منها في تسجيلات الحركة الدماغية أثناء مختلف مراحل النوم ودرجاته، وقد أصبح من الممكن التعرف على هذه المراحل المتوالية للنوم بما في كل مرحلة منها من

درجات، وما يحدث فيها من تغيرات وفعاليات وذلك نتيجة لرصد الحركة الدماغية الكهربائية أثناء النوم، وما يصاحب ذلك من نشاطات جسمية وعصبية وعقلية. وفيما يلي مختصر لأهم البيّنات والحقائق التي تمخضت حتى الآن عن البحث في الفعاليات والتغيرات التي تحدث أثناء فترة النوم:

هنالك تفاوت كبير بين الناس في معدل الساعات التي يقضيها النائم في نومه، غير أن معدل النوم اليومي في عينات إجتماعية وجغرافية مختلفة يقع ما بين ٧ إلى ٨ ساعات، كما أن معدل الإنحراف عن هذا المعدل هو حوالي الساعتين تقريباً، وإلى أي من الجانبين. وهكذا فإن حدود النوم الطبيعي تقع ما بين حوالي $\frac{1}{2}$ ٤ ساعة إلى $\frac{1}{2}$ ١٠ ساعة يومياً، ولا يدخل في هذا المعدل ما يمكن أن يقضيه الفرد في حالة الغفوة أو القيلولة، وهي الحالات التي تخضع لضرورات من التكيّف والتطبّع على ظروف خاصة جغرافية ومحيطية وإجتماعية.

★ تتكوَّن فترة النوم الواحدة من عدة مفاصل أو مراحل، والتي يتراوح عددها بين ٤ إلى ٦ مراحل في نوم الليلة الواحدة، ويتحدد العدد بما يتوافق مع طول فترة النوم.

★ يبلغ طول كل مرحلة من مراحل النوم ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة، ويظلّ هذا الطول الزمني ثابتاً تقريباً عبر جميع مراحل النوم مهما كان عددها، كما أن الناس عامة ما عدا الصغار، يتماثلون في الطول الزمني لكل مرحلة من مراحل النوم.

★ تلي كل مرحلة من مراحل النوم فترة زمنية تشغل بنشاط الأحلام، إضافة إلى نشاطات أخرى مميزة، أهمها حركة العينين السريعة، ويصاحبها نمط معين من الحركة الكهربائية للدماغ، ويبلغ معدل طول الفترة الحالمة الأ لى والتي تلي المرحلة الأولى من النوم، حوالي (١٠ إلى ١٥) دقيقة، ويتزايد طول الفترات الحالمة، بعد كل من المرحلة الثانية والثالثة والرابعة وهكذا من النوم ليصل بعد المرحلة الأخيرة إلى ما يقارب الساعة من الزمن أو يزيد.

★ كل مرحلة من مراحل النوم المتتابعة تتكوّن من عدد من الدرجات،

ولكل درجة منها مدتها الزمنية وعمقها، وخصائص الحركة الدماغية المصاحبة لها. هذا ولا تتساوى جميع مراحل النوم في عدد درجاتها، فالمرحلة الأولى والثانية من النوم تتكون من أربع درجات لكل منها، ومن بعد ذلك يقل عدد الدرجات فتحذف الدرجة الرابعة ثم الثالثة، وهذا يؤدي إلى تمتع النائم بنوم أكثر عمقاً (درجات النوم الأربع) خلال مراحل النصف الأول من النوم. بينما يتمتع بنوم أقل عمقاً (الدرجات الأولى والثانية فقط) في مراحل النصف الثاني من النوم. والملاحظ أيضاً أن الدرجة الأولى من النوم تقصر بسرعة بعد المرحلة الأولى من النوم، وتكاد تنعدم في المراحل التالية:

★ طبقاً لهذا التقسيم للنوم إلى مراحل، وكل مرحلة إلى درجات وإلى الفواصل الحالمة بين كل مرحلة ومرحلة تالية من النوم، يتّضح ما يلي:

١ ـ أن النائم يبدأ نومه بحالة هي بين اليقظة وبين النوم، والتي تسمى بفترة النعاس (Hypnogogic State) والتي قد تشغل بما يشبه الأحلام، والتي يطلق عليها إسم الأحلام النعاسية.

٢ ـ تلي فترة النعاس هذه مرحلة النوم الأولى، وتتكون من أربع درجات متزايدة العمق (الدرجة الأولى ثم الثانية، والثالثة والرابعة)، وتستغرق هذه المرحلة حوالي ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة. وتستوعب كل درجة منها زمناً تقريبياً معيناً، أقله ما تستغرقه الدرجة الأولى، وأطوله ما تستغرقه الدرجة الثانية، وما بينهما ما تستغرقه الدرجة الثالثة والرابعة من الزمن.

٣ ـ تلي المرحلة الأولى من النوم فترة فاصلة تسمى بفترة النوم الحالم، وتستغرق حوالي (١٠ إلى ١٥ دقيقة) ويلي هذه الفترة الحالمة الأولى المرحلة الثانية من النوم بدرجاتها الأربع، أو بدرجات ثلاث فقط.

٤ ـ بتوالي مراحل النوم مع الفترات الفاصلة من الأحلام يظل طول كل مرحلة من النوم على حاله تقريباً، إلاّ أن درجات النوم تتناقص، فيحذف منها الدرجة الأولى والثالثة والرابعة، وهكذا فإن مراحل النوم في النصف الأخير من النوم تتكون كلياً من الدرجة الثانية من النوم، وبهذا فإنها تستوعب الزمن الكلي لهذه

المراحل الأخيرة من النوم.

٥ ـ تلاحظ زيادة في أزمان الفترات الحالمة التي تفصل بين كل مرحلة ومرحلة تالية من النوم، وذلك كلما إتّجه النائم نحو الصباح، كما يلاحظ نقص في عمق النوم كلما إتّجه النائم نحو ذلك، ولهذا فإن أقصر فترات النوم الحالم هي التي تفصل بين المرحلة الأولى والثانية من النوم في أول النوم، كما أن أطول فترات النوم الحالم هي التي تفصل بين المرحلتين الأخيرتين من النوم أو تلي المرحلة الأخيرة منه. كما أن أعمق النوم هو في النصف الأول منه وأقله عمقاً في النصف الأخير منه، وكذلك الأحلام فهي أقل ما تحدث من حيث الطول الزمني في النصف الأول من النوم، وأكثر وأطول ما تحدث في النصف الثاني من النوم، وخاصة في المرحلة الأخيرة منه قبيل الإفاقة.

٦ ـ يمكن إعطاء التوزيع النسبي الزمني التالي كنموذج للمعدل الزمني الذي تستغرقه كل درجة من درجات النوم خلال فترة النوم من إبتدائها حتى الإستيقاظ:

فترة النوم الحالم حوالى ١٥٪ إلى ٢٠٪ من النوم كله.

فترة النوم غير الحالم من ٨٠٪ إلى ٨٥٪ من النوم كله.

الدرجة الأولى (± ٢٪)... ٣٪ من النوم كله.

الدرجة الثانية (± ٥٪)... ٥٠٪ من النوم كله.

الدرجة الثالثة (± ٢٪)... ٧٪ من النوم كله.

الدرجة الرابعة (± ٣٪)... ١٥٪ من النوم كله.

ويتضح من ذلك أن معظم النوم هو النوم غير الحالم، وأقلّه هو النوم الحالم، وفي تقدير بعض الباحثين أن النوم غير الحالم يستغرق ما مجموعه الكلي ٧٥ في المئة، بينما النوم الحالم يستغرق ٢٥٪، ويلاحظ أيضاً بأن الدرجة الأولى من النوم (٣٪ من النوم كله) تشغل فترة زمنية قصيرة جداً، فهي لا تتكرر في المراحل الأخيرة من النوم، وكذلك الدرجتين الثالثة والرابعة، فهما قصيرتان

نسبياً في زمنهما الكلي، وذلك لأنها لا تظهران في النصف الثاني من النوم، وهو النوم الأقل عمقاً من النصف الأول، بينما الدرجة الثانية من النوم، فهي الأطول في مجموع زمنها، وذلك لأنها تتكرر في كل مرحلة من مراحل النوم، كما أنها أطول زمناً في كل مرحلة منه.

* إن هذه البنية لفترة النوم من حيث التوزيع الزمني لمراحلها، ومن حيث المحتوى، تظهر بعض التفاوت بين الناس. وذلك بسبب مراحل النمو المختلفة للفرد من الولادة حتى الشيخوخة، كما أن لأنماط النوم وبنيته أن تختلف بعض الشيء نتيجة للفعل الإرادي أو غير الإرادي، من إثارات خارجية، أو عوامل نفسية، أو بسبب اضطرابات النوم، وغيرها من العوامل المغيّرة لوتيرة النوم، غير أن معظم هذه العوامل هي ذات أثر مؤقت وعابر، إذ يرتدّ الفرد بعدها إلى وتائر النوم الطبيعية التي تعوّد عليها من طبيعته...

الفصل السابع

عمق النوم

الفصل السابع

عمق النوم

لكل فرد طوبوغرافيته الخاصة والمميّزة لنمط نومه وعمق هذا النوم خلال مراحل النوم المتتالية في الليل، وهذه الخصائص تظل نمطاً ثابتاً إلى حد عظيم في نومه. وإن كان لها أن تتأثر بفعل عوامل أخرى طارئة لها أن تزيد أو أن تقلل من عمق النوم في فترة أو أخرى من فترات النوم.

لقد كان يُظن سابقاً بأن النوم يؤدي إلى عملية متسارعة من تزايد عمق النوم، وينتهي ذلك بإرتقاء النائم إلى الوعي من هذا العمق في الصباح، غير أن الأبحاث والملاحظات المختبرية قد أظهرت تعديلاً جذرياً على هذا الإعتقاد، وكما بيّنا في أكثر من مكان في هذا الكتاب، فإن النوم يتكوّن من عدة مراحل في نوم الليلة الواحدة، وبأن كل دورة منها لها طولها الزمني ودرجة عمقها. فالنائم في نومه هو أشبه بمن ينزل إلى وادي، ثم يصعد تلاً من جديد، ثم ينزل وادياً آخر ثم يصعد تلاً آخر، وهكذا، إلى أن ينتهي نزوله وصعوده، ويستفيق، وهو بذلك يصل في نومه إلى الأعماق عدة مرات، ويقترب من الإستيقاظ عدة مرات أخرى.

إن جميع الدراسات تبيّن بأن الفرد النائم يصل إلى أعمق درجات النوم في الدورة الأولى والثانية من دورات النوم واللتان تشغلان الجزء الأول من النوم، وهكذل فإن أعمق النوم يحدث في النصف الأول من النوم (في الثلاث ساعات الأولى من النوم) بينما يكون النوم أقل عمقاً في الدورات التالية من النوم (الثالثة والرابعة وحتى الإستفاقة)، وهي الدورات التي يقل فيها زمن النوم غير الحالم، ويزيد فيها زمن النوم الحالم، ويقل فيها عمق النوم (بسبب زوال الدرجتين الثالثة والرابعة) من درجات النوم غير الحالم، وخاصة الدرجة الرابعة.

لقد كان يُظن منذ القدم وحتى إكتشاف ظاهرة النوم الحالم بمحتواها الفيزيولوجي بأن الفرد أثناء الحلم هو في أعمق درجات النوم، ولعل هنالك ما يبرر مثل هذه النظرة القديمة ذلك لأن الفترة الأولى من الحلم تأتي مباشرة بعد الإنتهاء من الدرجة الرابعة من درجات الفترة الأولى من فترات النوم غير الحالم، وهي الدرجة الأكثر عمقاً من درجات النوم، غير أن البيّنات الفيزيولوجية المختلفة، وخاصة الحركة الكهربائية الدماغية، تظهر بأن فترات النوم الحالم هي الأكثر سطحية والأقل عمقاً في حالة النوم، وبأنها تقترب كثيراً من حالة وعي اليقظة، وبأن النوم الحالم، هو أقل عمقاً من النوم غير الحالم، غير أن مما يعقد هذا الموضوع هو التضارب بين الحركة الدماغية وغيرها من الفعاليات الفيزيولوجية أثناء فترة الحلم والمدللة على قلة عمق النوم الحالم، وما يلاحظ من صعوبة إفاقة الفرد أثناء هذه الفترة، وما يلاحظ أيضاً من وجود أقصى درجات الإرتخاء العضلي أثناء الحلم، ولهاتين الظاهرتين أن يدلا على عمق النوم، وهنالك عدة إجتهادات لتفسير هذه المفارقة، والتي تجمع في آن واحد بين دلائل سطحية النوم الحالم ودلائل عمقه، ومن هذه التفاسير هي أن النوم الحالم هو أقل عمقاً، أمّا صعوبة إفاقة الحالم من نومه، فإنها لا ترد إلى عمق نومه أو إلى إرتفاع عتبة تحسسه بالإثارات الخارجية، وإنما لأنه يستوعب هذه الإثارات في أحلامه ويدمجها بمحتوى أحلامه بصورة أو أخرى، ولهذا أن يمنعه أو يغنيه عن ضرورة الإستجابة لها بالإستيقاظ. اما لماذا يكون التراخي العضلي في أقصى درجاته أثناء النوم الحالم، والذي له أن يدلل منطقياً على عمق النوم، فإن تفسيره ما زال

ممتنعاً، وهنالك من يرى في هذه الظاهرة أثناء النوم الحالم بأنها وسيلة للمحافظة على الطاقة، ويرى آخرون بأنها من مخلّفات نمو وتطوّر الكائنات الحية، والتي كانت تحس بأمان أعظم إذا ما ظلت بدون حراك أثناء نومها، ذلك أن الحيوانات المفترسة لا تهاجم عادة النائم من الحيوانات والتي تبدو في نومها وكأنها ميتة، ذلك أنها تعاف إفتراسها وهي ميتة.

أن هنالك عدداً من العوامل التي لها أن تؤثر في تقديرنا لعمق النوم غير ما بيّناه من فروق بين النوم الحالم والنوم غير الحالم، ولهذه العوامل أن تؤثر في عتبة الإستجابة بالإستيقاظ، وهي العتبة التي تدلّل على درجة عمق النوم، ومن هذه العوامل:

أولاً: الطريقة التي تحدث فيها الإثارة للنائم وفيما إذا كانت ثابتة أو متقطعة، قوية منذ البداية أو متزايدة القوة، وعلى العموم فإن الإثارات الثابتة والقوية منذ البداية هي أكثر تمكناً من الكشف عن عمق النوم، وعلى إخراج النائم من نومه.

ثانياً: طبيعة الإثارات، وفيما إذا كانت ذات معنى، أو أن لا معنى لها، أو فيما إذا كانت تتطلب الإستفاقة أو لا؛ ونوعية الإثارة، أكانت حسية أو بصرية أو سمعية أو حركية، وفيما إذا كانت التجربة المثيرة بسيطة أو معقدة في عناصرها المكونة.

ثالثاً: زمن وقوع الإثارة في أثناء النوم، أوله، خلاله، أواخره، كما أنها تتأثر بمقدار زمن النوم الذي قضاه الفرد في نومه، فكلما كان الفرد قد قضى زمناً أطول من النوم، كلما سهلت إفاقته وكان نومه بذلك أقل عمقاً.

رابعاً: العوامل البايولوجية السائدة أثناء النوم. وهذه تشمل فترة النوم ودرجته، ودرجة حرارة الجسم، والحاجات للنوم قبل البدء به.

خامساً: وأخيراً فإن الفروق الشخصية والظرفية لها أن تؤثر في عمق النوم وفي الإستجابة للإثارات التي يمكن أن تحدث فيه، ومن هذه الظروف التي يتم فيها النوم، فكلما كان النوم قائماً في ظروف غير طبيعية وغير مألوفة، فإنه يأتي

عادة على درجة أقل عمقاً، كما أن النائم يستجيب للإثارات الحادثة خلال نومه بصورة أسرع مما لو كان نائماً في ظروف مألوفة، أما العوامل الشخصية فهي تشمل درجة الذكاء والمزاج، والهوايات، والقيم والميول، والجنس، فكل ما كان الفرد أكثر حيوية وفعالية في هذه النواحي، كلما كان نومه أقل عمقاً، وكلما كان من الأسهل على العوامل المثيرة والحادثة أثناء النوم أفاقته من نومه.

الفصل الثامن

أساليب النوم

الفصل الثامن

اسلوب النوم

تنام معظم الكائنات الحية، بما فيها الطيور والحيوانات والإنسان والحشرات على إختلاف أنواعها وأنماطها الخاصة بها من السلوك والتي تتضمن فترات تشبه النوم وتخدم أغراضه أو تحدث حالة النوم بصرف النظر عن توالي الليل والنهار، وتعاقب الفصول، وظروف الطبيعة والمناخ، ومراحل العمر، وحالة الجسم من راحة أو نصب. ولكل إنسان أو حيوان أسلوبه الخاص في النوم، فمنها من ينام في الليل، ومنها من ينام في النهار، ومنها من ينام في كل من الليل والنهار. ومن الناس من ينام وهو جالس، أو متكىء أو مضطجع أو متمدد على ظهره، أو بطنه أو جانبه، ومنهم من ينام في أي وضع أو مكان، ومن الناس من يتبع طقوساً معينة في النوم، فيقيس أبعاد فراشه وغطائه ووسادته. ومن الناس من لا ينام إلاّ إذا تناول شيئاً من الغذاء أو الشراب، أو إلاّ إذا قام بطقوس معينة، كترداد تعويذة أو قول، أو الإتيان بحركة يكررها، أو باستجلاب خيال يداعبه، أو الإستماع إلى ترنيمة تغنيها أمه، ومن الناس من لا ينام إلاّ إذا إغتسل بالماء الحار أو بماء بارد، أو هز سريره حتى ينام، وهنالك من لا ينام

إلاّ إذا تأكد من إتجاه رأسه وقدميه، ويحكى عن الكاتب الإنجليزي المشهور شارلس دكنز بأنه لم يكن لينام إلاّ إذا أخرج بوصلته ووجه رأسه إلى جهة الشمال، ولعل دكنز في هذه الممارسة كان يطاوع النظرية السائدة في عصره من أن التيارات المغناطيسية تجري من الشمال إلى الجنوب بين القطبين، وبأن النائم لذلك يجني فائدة عظيمة إذا سمح لهذه التيارات أن تجري في خط مستقيم عبر الجسم، من الرأس إلى القدمين، وهنالك من الأفراد والأقوام في حضارات مختلفة ممن يمارسون طقوساً مماثلة، فالمسلم قد يوجه رأسه في النوم نحو القبلة، بينما آخرون في حضارات معينة يوجهون رؤوسهم نحو الشرق (مطلع الشمس) وأقدامهم نحو الغرب كما أن بيوتهم تحتوي على قسم غير مستعمل من البيت في الناحية الشرقية منه، والذي أعد للجنازات فقط، وهنالك ممارسات عجيبة أخرى لبعض الأفراد، ومنها ما كان يقوم به أحد الرجال في مدينة سان فرانسيسكو، والذي قبل أن يستطيع النوم كان عليه أن يقضي نصف ساعة في غرفة زوجته، ثم يستلقي في تابوت ينام فيه حتى الصباح. ولعل من أعجب الممارسات هي ما أقدم عليه أحدهم من إبتكار جهاز صممه بحيث ينام وهو واقف، ووجهه متجه نحو الشمس عند طلوعها. وما حاوله آخر من النوم على سريرين في ليلة واحدة، يتنقل من الواحد الدافىء إلى الثاني البارد، وهكذا دواليك حتى ينام، وممارسة بنجامين فرانكلين الذي كان يصر على النوم في غرفة بردت إلى درجة حرارة تقارب التجمد قبل أن يحاول النوم. وهنالك من يستطيع النوم وهو جالس أو متكىء، ويروى أن فرسان الكوزاك يستطيعون النوم وهم على ظهور جيادهم، وبأن الهنود الحمر يستطيعون النوم وعيونهم مفتوحة وتتابع هدفاً متحركاً، ومن الناس من ينام فترة واحدة في اليوم، بينما آخرون قد تعودوا على النوم أكثر من مرة في اليوم كالإستفاقة في الصباح ثم العودة للنوم في الضحى والعودة للنوم في القيلولة. ومنهم من ينام ساعة أو ساعتين ثم يستيقظ، ويعاود النوم لعدة فترات قصيرة من الزمن عوضاً عن النوم دفعة واحدة، إلى غير ذلك من عادات النوم. ومهما كانت أنماط النوم وطقوسه فإن كل فرد يلتقي مع غيره في أنه لا بدّ أن ينام. وهو يفعل ذلك في دورة يومية، وبأنه مهما إستطاع الخروج عن هذه القاعدة ولأي سبب كان، فإنه لا

بدّ أن يعود إليها، فامتناع النوم عنه ولأي سبب كان، فإنه لا بدّ له في النهاية من أن يطاوع سلطان النوم والذي إذا جاء فإنه يفرض سلطته على جميع الموانع التي تعترض طريقه.

وللحيوانات وغيرها من الكائنات الحية أساليبها الخاصة بها من التمتع بحالة النوم، أو ما يماثلها من حالات الراحة، فالنمل مثلاً ينام على نمط يشبه نوم الإنسان إلى حد عظيم. فهو يختار منخفضاً في الأرض يتخذ منه فراشاً له، ثم يستلقي ويقلص أرجله الستة بإتجاه جسمه، وبعد ثلاث ساعات من الراحة يستيقظ، ويمدّ أرجله حتى أبعد مداها، ثم يفتح فكيه وكأنه يتثاءب كالإنسان عند الإستيقاظ، ومن السمك ما يستلقي على جانبه ليستريح، أو يطفو على سطح البحر للغاية نفسها، وكذلك الحرباء والسلحفاة والضفادع، فكلّها تخلد للراحة بسكون الحركة. ومن الطيور من ينام ورأسه تحت أحد جناحية، أو هو واقف على رجل واحدة، والحصان ينام وهو واقف على أرجله، والبقرة كذلك تنام وهي تواصل إجترار طعامها، والفراشة تطوي أجنحتها وتلتصق بورقة نباتية، لا تنفك عنها حتى مطلع الصبح، وللنباتات والإزهار أنماط في النوم أو ما يشبه النوم، وهكذا فإن لجميع الكائنات الحية من إنسان وحيوان ونبات، طرقها الخاصة في النوم أو الراحة، والتي لا بدّ من إتّباعها والتمتع بها، والتي لا بدّ أنها تخدم حاجة دائمة وضرورية في حياتها، غير أننا ما زلنا حتى الآن نجهل هذه الحاجة وضروراتها.

مدة النوم:

يبدأ الطفل الصغير أيام وأسابيع حياته الأولى بالنوم بصورة متقطعة ولمعظم ساعات اليوم، وتقل مدد النوم تدريجياً، وتندمج ساعاته، وإلى أن يصبح للنوم ساعاته المقررة ولفترة واحدة طويلة في الليل، وفترة أخرى أقصر في النهار، وبتجاوز مرحلة الطفولة والحداثة، فإن النوم يستقطب ساعات طويلة من الليل، كما هو الحال في الكبار، بينما تبقى ممارسة فترة قصيرة ثانية من نوم الظهيرة تقليداً في حياة الكثيرين من الناس في الكثير من الحضارات، خاصة تلك التي تقع في المناطق الحارة، وإذا ما تعذر ذلك، فإن بعض الأفراد ينامون ولو

لغفوة قصيرة متكررة، كغفوة الطير، ولعدة مرات في اليوم.

لقد وضع الكثيرون جداول تبين الحاجة الزمنية للنوم في مختلف الأعمار ومختلف الناس، وبدون ضرورة الرجوع إلى أي من هذه الجداول، فإن من الواضح أن حاجة الأطفال للنوم تزيد على حاجة الكبار، وهي ظاهرة تلاحظ في صغار الحيوانات أيضاً، أما في مرحلة المراهقة والشباب وما بعدها، فإن الحاجة، كما تدلّ عليها الممارسة الفعلية، فإنها تتراوح بين ٧ إلى ٨ ساعات من النوم في اليوم الواحد، وقد ورد في قول الفيلسوف الأندلسي ابن ميمون في القرن الثاني عشر للميلاد، بأن دورة الليل والنهار هي أربع وعشرون ساعة، وبأنه يكفي الإنسان أن ينام ثلث هذه المدّة، ولعل ابن ميمون لم يكن أول من قسم اليوم إلى أثلاث غير أن قوله ينوه بدورة اليوم، وهي أربع وعشرون ساعة، وهي الدورة التي تتضمن بالضرورة دورة النوم، كما أن تحديد للنوم بثلث هذه المدّة قد أصبح بمثابة الدستور عند عامة الناس وخاصتهم، وذلك أننا حتى يومنا هذا ما زلنا نعتبر ساعات النوم الثمانية بأنها الزمن الأمثل للنوم، وبأن في ما هو أقل منها ضرر، وما هو أكثر منها خلل، هذا ولا يقتضي من جميع الناس أن تأتي ساعات النوم عندهم متوالية وفي دفعة واحدة، فمن الناس من ينامونها في فترتين أو اكثر خلال اليوم الواحد.

هنالك جدل وإختلاف في الرأي حول حاجة كل صنف من الناس للنوم، وذلك من حيث طبيعة عملهم وحالتهم الصحية والجسمية أو العقلية، غير أنه لا تتوفر بيّنات موثوقة ومستمدة من الدراسات عن الحاجة النسبية للنوم في أولئك الذين يستعملون عقولهم أكثر من أجسادهم في الحياة، أو العكس، أو إذا كان المجهد جسمياً هو أكثر أو أقل حاجة من المجهد عقلياً للنوم، غير أن مما لا شك فيه هو أن الإجهاد العقلي أو الجسمي إذا ما زادا عن حدودهما المعقولة، فإن الحاجة للنوم تصبح ضرورة، ولها أن تكون أكثر لزوماً لمدة أطول من الزمن، وهذا ما يتضح في بعض حالات الشدة الجسمية من جراحة أو حمى أو ألم، وفي حالات الإجهاد العصبي، كالانهيار العصبي والحالات الحادة من الإكتئاب والهياج والتي تصاحبها أو تعقبها الحاجة إلى فترات نوم أطول زمناً.

وفي سن الكبر تبدأ الحاجة للنوم بالتناقص، وعلى العموم فإن كبار السن هم أقل حاجة للنوم ممن هم أصغر منهم سناً، إذ يهبط معدل ساعات النوم الليلي عندهم إلى ٥ أو ٦ ساعات في اليوم، ولعل تفسير ذلك يعود إلى أن المسن هو أقل معاناة للإجهاد ممن هو أصغر سناً، كما أنه قد يقضي بعض وقته أثناء النهار وهو في حالة وسطى بين النوم واليقظة، مما يجعل حاجته للنوم الليلي أقل من حاجة من هو أصغر منه سناً وأكثر منه جهداً، وهنالك بطبيعة الحال أولئك الذين ينامون طوال عمرهم لساعات أقل من المعتاد، أو الذين ينامون أطول مما هو مألوف بين الناس في مثل أعمارهم وظروف عملهم وسمات حضارتهم وموقعهم الجغرافي. ويميل الكثيرون إلى التبجح بأنهم لا ينامون إلاّ القليل، ويذهب البعض إلى الإدّعاء بأنهم لا ينامون أبداً، ومع أن هنالك حدوداً لنوم بعض الناس، إلاّ أنه إذا أضيف إلى نومهم الذي يقرون به حالات شبه النوم التي يمرون بها أثناء اليقظة، فإن ساعات نومهم تمتد إلى أكثر مما إدّعوا به، أما اولئك الذين ينفون عن عيونهم الكرى نفياً قاطعاً، فإنهم إما يبالغون أو ينسون نومهم، أو أن لهم نمطاً من النوم، يشبه نوم الطيور التي تنام لمدة قصيرة وهي على الأغصان، أو في أعشاشها. وفي الحالات التي أمكن فيها رصد الحركة الدماغية لبعض الذين إدّعوا بإنعدام النوم عندهم، تبيّن عدم صحة إدّعائهم، ذلك لأن الموجات الكهربائية المدللة على النوم قد ظهرت بوضوح في حركتهم الدماغية في الوقت الذي إدّعوا فيه بأنهم لم يكونوا نائمين. ولعل مثل هؤلاء المدعين بعدم النوم لا يشعرون حقاً بأنهم قد ناموا، أو أنهم لا يستطيعون تعريف خصائص النوم، أو أن نومهم يأتي على صورة يمكن إعتبارها تنوعاً من النوم المألوف، وهو بذلك أشبه بإحدى القبائل البدائية من الهنود الحمر (الياغان) (Yahgans) في الجزء الجنوبي من القارة الأمريكية الجنوبية، والذين يقعون في النوم بدون جهد، ويظلون قادرين على الملاحظة البصرية والسمعية أثناء النوم، غير أنهم مع ذلك يهملون ما يمكن أن يلهيهم، وهم بذلك ينامون نوماً سطحياً، ويستيقظون بسرعة وسهولة وكأنهم نائمون، ذلك أنهم يلاحظون ويسمعون ما يجري حولهم، ويفيدون بذلك بدقة عند إستيقاظهم، ومثلهم هو ما عرف عن فرسان القوقاس، الذين ينامون وهم على ظهور جيادهم وكأنهم

غير نائمين. إن هذه الأنماط المختلفة لزمن النوم، وأوقات حدوثه في الليل أو في النهار أو كليهما، تمثل تنوعاً على ظاهرة عامة وثابتة في الإنسان والحيوان وغيرهما من كائنات حية أخرى. وبعض هذا التنـوع يـأتي بسبـب مـؤثـرات حضارية أو مناخية، أو بسبب فروق فردية بين الناس، غير أن هذه الأنماط على إختلافها، لا تنفي أو تبطل ظاهرة النوم، ومن أنها ظاهرة دورية ومستمرة في حياة الإنسان منذ الولادة وحتى الموت...

الفصل التاسع

مدى الحاجة للنوم

الفصل التاسع

مقدار الحاجة للنوم

إذا ما قبلنا بضرورة النوم في الحياة الإنسانية، كما يتحتم مثل هذا القبول من عمومية ظاهرة النوم في الحياة الإنسانية والحيوانية، ومن الملاحظات المستمدة من حالات اضطراب النوم في الإنسان ولأي سبب كان من تجارب الحرمان المتواصل من النوم وأثره على الحياة الجسمية والنفسية والعقلية للفرد، فإنه يقتضي تقرير مقدار الزمن الذي يجب أن ينامه الفرد من أجل المحافظة على مقوماته البايولوجية بشقيها الجسمي والعصبي.

لقد افترض الكثيرون بأن الحاجة اليومية للنوم هي ثلث ساعات اليوم الواحد، أو ما معدله ٨ ساعات في كل ٢٤ ساعة. واعتبر البعض أن الإخلال بهذا المعدل إمّا بإطالته أو بالإنقاص منه، فإنه له أن يلحق الأذى بصاحبه، خاصة إذا استمر ذلك لمدة طويلة. وقد تغير هذا التقرير نتيجة البحوث الميدانية والتجارب الاختبارية على الكثيرين من الناس، وتبين من ذلك بأن معظم الناس ينامون لمعدل زمني يقع بين ٥ إلى ٦ ساعات في اليوم الواحد، بينما ام البعض لمدة أقل من ذلك حدها الأدنى ٤ ساعات، وينام آخرون لمدة

أطول من ذلك حدها الأعلى ١٠ ساعات أو أكثر قليلاً، وقد تبين من دراسات استبيانية بأن ما من أحد ينام لمدة تقل عن أربع ساعات بصورة دائمة مع التمتع بصحة جسمية ونفسية طبيعية، غير أن هنالك بعض الإفادات عن أفراد، وهم قلة، ممن ثبت بأنهم لا ينامون أكثر من ساعة واحدة في اليوم، وبدون أن تظهر عليهم أية دلائل من المرض أو الاضطراب.

إن البحث في التفاوت الواضح بين معدل النوم بين الناس، يدلل على أن هذا التفاوت يتقرر من ناحية بعوامل شخصية تتعلق بالفرد نفسه، كعمره وعمله وحالته الجسمية والعصبية وتعوده وظروفه الإجتماعية والمناخية، كما أنه يتقرر بعوامل أخرى تتعلق بحالة النوم في حد ذاتها.

العوامل المقررة للحاجة للنوم:

العوامل الشخصية:

هنالك عدة عوامل شخصية تقرر الحاجة الفردية للنوم، وأهم هذه العوامل هي عمر الفرد وجنسه، وخصائص شخصيته، وطبيعة العمل أو النشاط الذي يزاوله، وظروفه المحيطية وعاداته الخاصة والاجتماعية وفعل العوامل الطارئة من مرض أو إجهاد جسمي أو عقلي، فالطفل عند الولادة ينام ما معدله ١٤ إلى ١٨ ساعة، ويقل هذا الزمن تدريجياً ليصل من ١٣ إلى ١٤ ساعة عند بلوغه عمر الستة شهور، و ١٠ إلى ١٢ ساعة في نهاية السنة الأولى، ثم يقل تدريجياً عبر طفولته ليصل إلى ما بين ٧ إلى ٩ ساعات ويستقر على هذا المعدل حتى سن المراهقة ويتراوح فيها ما بين ٦ إلى ٨ ساعات في اليوم، ويظل على هذا المعدل حتى سن الكبر، وبعد ذلك يتناقص تدريجياً في الكبار بمعدل يتراوح بين ٤ إلى ٦ ساعات في اليوم الواحد، وهذا المنحنى لزمن النوم المرتبط بالعمر يبين بأن الحاجة للنوم هي أكثر ما تكون في سن الطفولة، وبأنها أقل ما تكون في سن الكبر. وفيما يتعلق بالجنس فالفرق في الحاجة إلى النوم يتقرر بتأثير الجنس على الفعالية الحياتية وعلى طبيعة هذه الفعالية، وعلى العموم فإن الأنثى تحتاج من

النوم أقل مما يحتاجه الذكر، ولعل سبب ذلك يعود إلى أن الفعاليات الجسمية للرجل تفوق فعاليات الأنثى، وهو بذلك في حاجة إلى نوم أطول مما يوفر له إمكانية أعظم لاسترداد ما فقده من نشاط وحيوية أثناء اليقظة، أما أثر طبيعة شخصية الفرد، فهو يتضح من أن أولئك الأفراد الأكثر ميولًا للاكتئاب والقلق والانطواء والتحسب، فإنهم يميلون إلى نوم أطول، ويفسر ذلك على أنه يمثل حاجة مثل هؤلاء لاستعادة نشاطهم النفسي والعقلي والعاطفي، والتي أجهدت أو أسرف فيها أثناء اليقظة، وفيما يتعلق بطبيعة العمل ونوعيته، فإن أولئك الذين يبذلون طاقة أعظم أثناء يقظتهم سواء في المجال الفكري أو العاطفي أو الجسمي، فإنهم أكثر حاجة للنوم من غيرهم ممن لا يبذلون مثل هذه الطاقة، فقد لوحظ بأن أولئك الذين يعيشون حياة نشطة وخلاقة ومجدية وخالية من الهم، فإن حاجتهم للنوم هي أقل من حاجة أقرانهم ممن لا يظهرون مثل هذه الصفات. وللظروف المحيطية من جغرافية واجتماعية وحضارية أثرها على مقدار الحاجة للنوم، فالفرد في المناطق الحارة قد يحتاج إلى فترات أطول من النوم، وكذلك تقاليد بعض المجتمعات والحضارات، فإن لها أن تفرض بعض التحديدات الزمنية على طول زمن النوم.

العوامل المقررة من النوم ذاته:

لما كان النوم يتكون من حالتين: حالة النوم الحالم، وحالة النوم غير الحالم، ولما كان النوم غير الحالم يتكون من درجات متفاوتة الزمن والعمق، ولما كان النوم بشقيه يمر بعدة مراحل متلاحقة، فإن من البديهي أن يكون للنوم بصورة إجمالية وجزئية أثره الذاتي في تقرير الحاجة إليه، ولكل فرد حاجته الخاصة مما يمكن للنوم بأجزائه المختلفة أن يوفره له. ومع أن الدراسات الاختبارية على الأفراد لغرض إحداث حرمان من النوم في جزء أو آخر منه لم تفض حتى الآن إلى نتائج حاسمة، إلّا أن البينات حتى الآن تفيد بأن هنالك حاجة إلى النوم بشقيه الحالم وغير الحالم، وبأن هنالك حاجة أمسّ إلى فترات النوم الحالم من الحاجة إلى فترات النوم غير الحالم، وهي الفترات الأكثر عمقاً من النوم. ومن البينات الأخرى ما يفيد بأنه لا توجد هنالك ضرورة ماسة لقضاء فترة النوم

دفعة واحدة، إذ يمكن تجزئة هذه الفترة إلى دفعات أقصر خلال اليوم، على أن لا يقل مجموعها الكلي عن معدل الحاجة اليومية للنوم، وبدرجاته المختلفة من النوم غير الحالم. ويمكن تلخيص موضوع الحاجة إلى النوم، بأن الحد الأدنى لهذه الحاجة في الفرد النامي ذكراً أو أنثى، يقع ما بين ٤ إلى ٥ ساعات في اليوم، وقد يكون في ما يزيد على هذا الحد إضافة لا حاجة هامة لها، وبأن بإمكان الفرد أن يستغني عنها، غير أن هنالك من الناس من يتطلبون فترات أطول من النوم، أما لأن طبيعة شخصيتهم وحياتهم النفسية، ونوعية عملهم ونشاطهم تتطلب هذه الفترات الأطول، أو كرد فعل لإجهاد جسمي أو عقلي طارىء، أو لسداد دين من الأرق ألمّ بهم لسبب أو آخر، وأكثر الظروف التي تتطلب المزيد من النوم، هي فترات تغيير العمل، نوعاً ومكاناً، والزيادة في الجهد والعمل، زمناً وطاقة، والزيادة في النشاط الفكري، وفترات الإرهاق مهما كانت طبيعتها وأسبابها، بما في ذلك فترات الحمل والمرض. ومن الدواعي للمزيد من النوم هي جميع الحالات المؤدية إلى الصراعات النفسية والنشاطات الفكرية والعاطفية.

ومما يجدر ذكره بصدد الحاجة للنوم، هو أن الفرد إذا ما غير طبيعة عمله، أو تقاعد من عمله، وكان في هذا التغيير من نمط الحياة ما يؤدي إلى زيادة همه وزيادة جهده العاطفي والفكري، فإن لهذا التغيير أن يؤدي إلى زيادة في حاجته للنوم، أما إذا كان التغيير في نمط الحياة مؤدياً إلى إزالة هذا الهم وإنقاص في جهده العاطفي والفكري، فإن حاجته للنوم تصبح أقل. ويبدو أن هذه النتائج تخالف ما هو قائم من تصورات الناس أو جاءت في تجربة بعضهم الفعلية، على اعتبار أن الهم والجهد ينفيان النوم، غير أن هذا النفي لا ينفي عدم الحاجة للنوم، ثم أن هذا النفي يقلل من النوم فقط في الحالات الحادة والطارئة من الهم والقلق والجهد، أمّا الحالات المزمنة فإنه يؤدي فيها إلى زيادة في ساعات النوم، وذلك كما يبدو استجابة لحاجة بايولوجية لاسترداد التـوازن الفيـزيـولـوجـي الجسمي والعصبي، وكوسيلة لتجنب التحسس بمصادر القلق المختلفة تحت غطاء من النوم...

الفصل العاشر

التغير في مدة النوم ونمطه

الفصل العاشر

التغيير في مدة النوم ونمطه

عندما يستقر نوم الفرد على نمط معين من حيث زمنه ومدته، فإن من الصعب تبديل هذا النمط، ولعل من السهل على الفرد أن يتطبع من جديد على نمط زمني جديد لوقوع النوم، من أن يتطبع على تغيير هام في مدة هذا النوم. ذلك أن مدة النوم اليومية لكل فرد تكاد تكون ثابتة وفي حدود متقاربة من الطول. وهي بذلك تمثل حاجة الفرد الشخصية للنوم، وهي الحالة التي لا يسهل إجراء تغيير فيها عن طريق التلاعب في سلوك الفرد الطبيعي، هذا وكما هو معروف، فإن مدة النوم في حياة الكثيرين من الناس قد تتفاوت بين حين وآخر مبتعدة عن المألوف في حياة الفرد وذلك بسبب ظروف طارئة من مرض أو عمل أو ضرورة اجتماعية أو نتيجة فعل عامل نفسي، إلى غير ذلك من العوامل، غير أن هذا الإبتعاد لا يـدوم عادة وللفرد أن يعود إلى مدة نومه الطبيعي حال زوال فعل هذه العوامل.

إن التغيير الممكن حدوثه في مدة النوم قد يقع على النوم كله، ولهذا التغيير أن يأتي على صورة زيادة أو نقص في مدة النوم، كما أن التغيير قد يقع فقط

على فترة أو أكثر من فترات النوم الحالم، أو على فترة أو أكثر من فترات النوم غير الحالم بدرجاته المختلفة. وقد أفادت الدراسات بأن بعض الحالات تؤدي إلى زيادة في النوم كله، وهي الزيادة التي تظهر بصورة خاصة في مدد فترات النوم غير الحالم، ومن هذه الحالات:

١ ـ النشاط الجسدي يؤدي عادة إلى زيادة ملحوظة في زمن النوم (خاصة زمن النوم غير الحالم)، وهي ظاهرة تلاحظ في حياة العمال والمزارعين واليدويين، وفي الرياضيين خاصة بعد التدريب، والذي يزيد في زمن النوم.

٢ ـ النشاط الجنسي ينتهي عادة بالزيادة في مدة النوم، وهي ظاهرة تلاحظ في الإنسان كما أنها لوحظت في حياة الحيوانات التجريبية.

٣ ـ عملية ختان الأطفال تؤدي إلى زيادة في زمن النوم كله.

٤ ـ الغذاء المتخم للمعدة يتلوه عادة نوم أطول.

٥ ـ يزداد النوم كله بما في ذلك النوم الحالم في حالات التعرض إلى المزيد من العمل الفكري والجهد العاطفي أو الإجهاد عامة.

٦ ـ يزداد طول النوم استجابة لمحاولات جادة للتعلم، خاصة في زمن النوم الحالم.

٧ ـ يزداد زمن النوم بصورة تتوافق مع الحالات التي تؤدي إلى إرتفاع في سرعة عمليات الاستقلاب الجسمية (الميتابولزم)، مثل إرتفاع درجة الحرارة، وفي الحالات المرضية، وخاصة تلك التي تتضمن ضرراً للأنسجة الجسمية.

٨ ـ يزداد زمن النوم في ظروف محيطية معينة كالشتاء، والليل الطويل، وبرودة الطقس، ويبدو من نتائج الدراسات بأن هنالك ارتباطاً بين زمن النوم الكلي وبين زمن النوم الحالم، وبأن زيادة الواحد منهما ترتبط بزيادة الآخر، فإذا زاد النوم كله، زاد معه ضمناً زمن النوم الحالم، وبالعكس، أما الجزء غير الحالم من النوم فإنه يبدو بأن من الصعب تغييره، ويبدو لذلك بأن متغيرات مختلفة تتحكم بأمره، بينما النوم كله والنوم الحالم فكلاهما يرتبطان بعوامل عقلية

وعاطفية: وهذا يتضح من أن العمر والحالات المرضية والعقلية والتغيير في نمط السلوك، فإنها كلها ترتبط بتغيير في طول النوم كله، وفي طول النوم الحالم، بينما يظل طول النوم غير الحالم ثابتاً. ويفسر بعض الباحثين هذا الارتباط بين زمن النوم كله مع زمن النوم الحالم، والذي لا يوجد مثله بين زمن النوم كله وزمن النوم غير الحالم، بأنه نتيجة موقع النوم غير الحالم من زمن النوم بالمقارنة مع موقع النوم الحالم، فبينما النوم غير الحالم يتم تقريباً في النصف الأول من النوم، فإن النوم الحالم يظل مرتبطاً بمدى النوم كله، ولما كان الفرد يحصل على معظم حاجته من النوم غير الحالم خلال مراحل النصف الأول من النوم، وهي المراحل الأكثر عمقاً، فإن زمن النوم غير الحالم يظل أكثر ثباتاً، وأقل ارتباطاً من النوم الحالم بزمن النوم كله، وقد لوحظ من تجارب الحرمان من النوم، بأن الحرمان من فترة النوم غير الحالم يعوَّض عنه بنوم ليلة واحدة تالية فقط، وخاصة بالتمتع بالدرجة الرابعة من مراحل النوم الأولى، بينما الحرمان من النوم الحالم، فيعوَّض عنه بزيادة كلية في فترات النوم الحالمة وفي عدة ليالٍ تالية...

الفصل الحادي عشر

فترات النوم الحالمة

الفصل الحادي عشر

فترات النوم الحالمة

الفترات الحالمة، كما ينوه التعبير، هي تلك الفترات خلال النوم والتي تحدث فيها الأحلام، وهذا التعبير يفرقها أيضاً عن الفترات الأخرى من النوم التي لا تحدث فيها الأحلام عادة والتي اصطلح عليها بفترات النوم غير الحالمة، وقد أمكن تحديد الفترات الحالمة من النوم بنتيجة الأبحاث التي أجريت على النائمين والتي أفادت بأن إفاقة الفرد من نومه خلال فترات ذات خصائص فيزيولوجية مميزة يظهر بأنه كان يحلم في معظم الحالات، بينما إفاقته في فترات النوم التي لا تظهر فيها هذه الخصائص الفيزيولوجية لا تبين بأنه كان يحلم في معظم الحالات، ولهذا سميت هذه الفترات بالنوم غير الحالم.

إن الأحلام خلال الفترات الحالمة من النوم ليست بالمحتوى أو الفعالية الوحيدة التي تحدث في هذه الفترة، ذلك أن هنالك نشاطات أخرى تحدث خلال هذه الفترات، وهي نشاطات إمّا فريدة ومميزة لها دون غيرها من فترات النوم غير الحالم، أو أنها تنشط بصورة أعظم خلال فترات الحلم، وقد أمكن حتى الآن تمييز بعض هذه النشاطات، غير أنه قد تكون هنالك نشاطات أخرى غير

مكتشفة حتى الآن والتي قد تكوّن دلالة هامة عن فترات النوم الحالمة وأسبابها ووظائفها، وفيما يلي أهم محتويات وخصائص الفترات الحالمة:

الأحلام:

الأحلام هي الفعالية العقلية والحسية التي تصاحب جميع الفترات الحالمة من النوم، وتشغلها، وقد أفادت الأبحاث المختبرية أن إفاقة النائمين خلال فترات النوم الحالمة أو بعد انتهائها مباشرة أو بوقت قصير يمكّن من الحصول على إفادة من النائم بأنه كان يحلم في ٩٣٪ من الأوقات، بينما إفاقته خارج هذه الفترات لا يمكن من الحصول على إفادة عن الأحلام إلّا في حوالي ٧٪ من الحالات. ولهذه النتائج أن تؤيد الاعتقاد بأن الأحلام قد تحدث خلال النوم كله، غير أنها تضع الأحلام بصورة غالبة ضمن فترات النوم الحالمة.

حركة العينين السريعة:

ربما لاحظ البعض في الماضي بأن عيني النائم تتحركان معاً وفي اتجاه معين واحد خلال النوم، غير أن مثل هذه الملاحظة ربما كانت نادرة، أو أنها لم تؤخذ بعين الاعتبار كظاهرة لها دلالة، وقد كان من حظ باحثين في أوائل الخمسينات من هذا القرن وهما ازرنسكي (Azerinsky) وكلايتمان (Kleitman)، ملاحظة هذه الظاهرة لحركة العينين أثناء النوم، وذلك أثناء قيامهما بأبحاثهما في موضوع النوم، وقد أثارت هذه الحركة اهتمامها، وافترضا بأنه لا بد أن تكون هنالك فعالية عقلية تصاحب حركة العينين هذه، فخطر لهما لذلك القيام بإفاقة النائم عند ظهور هذه الحركة أو أثناء حدوثها، وقد تبين لهما بأن النائم كان يحلم بالفعل خلال ذلك، بينما كان خالياً من الأحلام إذا ما أفيق عند اختفاء حركة العينين. وقد أثار هذا الاكتشاف والذي لم يفطن إلى وجوده أحد عبر التاريخ كله اهتمام الأوساط العلمية، وكان بمثابة بداية لعهد جديد من دراسة موضوع الأحلام على أسس علمية موضوعية وتجريبية، كما أن هذا الاكتشاف وما تلته من أبحاث قد ساهمت كلها في فهمنا لطبيعة الأحلام، كما غيرت من المفاهيم السابقة والمتعاقبة في قدمها والتي بنيت في معظمها على التأمل والتخمين. وبالنظر

لأن ظاهرة حركة العينين السريعة كانت الفعالية المادية الأولى التي اكتشفت ودللت بذلك على فترات النوم الحالمة، فقد أطلق على هذه الفترات مصطلح (نوم حركة العين السريعة) أو (REM) وهو مصطلح يستعمل كأحد مرادفات النوم الحالم.

إن من أهم خصائص حركة العينين السريعة، أنها تظهر منذ ساعة الولادة، وحتى قبلها خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل، وهي تظهر على فترات خلال النوم، وهذه الفترات تقع في حدود ٩٠ دقيقة في الكبار وأقل من ذلك في الأطفال والأطفال الصغار، وتستمر الحركة لمدة تستغرق حوالي نصف زمن كل دورة من دورات النوم في الأطفال الصغار، وبعدها تقل تدريجياً لتستغرق نسبة أقل من دورة النوم ولتصل في الكبر إلى حوالي ربع زمن دورة النوم، وتظل على هذا المستوى حتى سن الشيخوخة عندما تبدأ في التناقص إلى حوالي ١٥ في المئة من زمن النوم. ومن خصائص هذه الحركة، أنها لا تحدث أثناء الدورة الأولى من النوم، وهي الدورة الخالية من الأحلام، إلا في الأطفال الصغار، كما أن اتجاه العينين في الأطفال يكون عمودياً إلى الأعلى، على خلاف الإتجاه في الكبار وهو اتجاه مائل، ثم أن لهذه الحركة أن تكون في بعض الأحيان أسرع من المعدل، أو أكثر بطئاً، كما أن لها أحياناً أن تظهر وكأنها تتابع حركة ما في اتجاه أو آخر، هذا ولا تظهر هذه الحركة خلال درجات دورة النوم الثانية والثالثة والرابعة، والتي تسمى لذلك في مجموعها بفترة النوم الخالي من حركة العينين السريعة NREM وهو المصطلح الذي يستعمل كمرادف لمصطلح (النوم غير الحالم). ومما لوحظ بشأن حركة العين السريعة هو أن الزمن الذي تشغله هذه الحركة في الدورات الأولى من النوم هو زمن قصير نسبياً وبأن هذا الزمن يطول في الفترات التالية خاصة في النصف الأخير من النوم إذ أنه قد يصل إلى مدة ساعة بدلًا من حوالي ثلث هذه المدة بعد الدورة الأولى من النوم. ومن خصائص هذه الحركة أيضاً هو بأن الحرمان منها بافاقة الفرد خلالها يعوض عنه عادة بزيادة فترات ظهورها في دورات نوم لاحقة، أو بتكرار أكثر لوقوعها في نوم لاحق. ومما لوحظ أيضاً هو أن هنالك رابطة بين سرعة هذه الحركة وبين

وضوح وغزارة محتوى الحلم، فكلما كانت الحركة أعظم قوة وأسرع تواليا، كلما كان ذلك مؤشراً بأن النائم يمر بتجربة حلم أكثر وضوحاً وغزارة في محتواه، وقد استغلت هذه الملاحظات في محاولات اقامة الرابطة بين حركة العينين السريعة من ناحية وبين محتوى الأحلام من ناحية أخرى.

حركة الدماغ الكهربائية:

حركة الدماغ الكهربائية أثناء النوم هي المصدر الثاني والهام الذي ساعد على اكتشاف فترات النوم الحالمة، وقد أيد هذا الإكتشاف الإكتشاف الأول لحركة العين السريعة، واليوم تعتبر هاتان الظاهرتان معاً: حركة العين وحركة الدماغ، الدليل العلمي على وجود فترات محددة أثناء النوم والتي تقترن بالأحلام، وقد تبين من البحوث على النائمين بأن حركة الدماغ منذ لحظة النوم وحتى الاستفاقة تتغير في أنماطها، وبأن هذا التغيير يأتي على صورة أدوار، وبأنه خلال فترات معينة من النوم تحدث حركة دماغية مميزة وبأن هذه الحركة تتزامن مع فترات حركة العين السريعة، وبأنها أيضاً تتزامن مع حدوث الأحلام كما دلل على ذلك افاقة الفرد والاستفسار عن حلمه من عدمه أثناء ظهور هذه الحركة الدماغية، ولهذا اعتبرت الحركة الدماغية المميزة خلال فترات ظهورها على أنها دليل مزامن لفترات النوم الحالمة.

إن هنالك خصائص معينة لحركة الدماغ أثناء النوم بشقيه الحالم وغير الحالم، كما أن لها خصائص أخرى مميزة لدرجات النوم غير الحالم المختلفة، وقد لوحظ بأن الفرد يظهر الحركة المميزة للنوم الحالم خلال فترات معينة من النوم والتي يبلغ عددها ٤ ـ ٦ مرات تبعاً لطول زمن النوم، وبأن كل فترة منها تبتعد عن الأخرى بفاصل زمني معدله ٩٠ دقيقة، والذي يشغل بالنوم غير الحالم، وخلال هذه الفترات الحالمة فإن الحركة الدماغية تبدو أقرب ما تكون للحركة الدماغية أثناء اليقظة، وهي عادة مزيج من حركة الفا الطبيعية، ومن حركة ثيتا البطيئة نسبياً، ولهذا تعتبر هذه الفترات حالات من النوم غير العميق، وهو اكتشاف يتعارض مع ما كان يظن سابقاً من أن الأحلام تحدث في أعمق درجات النوم،

فاعمق درجات النوم وهي التي تتميز بحركة دماغية بطيئة، هي درجات خالية من الأحلام عادة. هذا وتظهر في تخطيط الدماغ بعض الحركات الكهربائية الأخرى المدللة على فترات النوم الحالم، وهذه الحركات ما زالت قيد الدراسة لمعرفة أصولها ومدلولاتها، وهكذا فإن حركة الدماغ كحركة العين السريعة لها بصورة مفردة أو معاً أن يدللا على فترات النوم الحالمة، وتبيين بداياتها ونهاياتها، وتفريقها بذلك عن فترات النوم غير الحالمه. هذا ومما يقتضي إدراكه هو أن معظم ما يتوفر لدينا من بينات عن الحركة الدماغية أثناء النوم ما زالت غير مدروسة أو غير مفهومة، كما أن الربط بين هذه البينات وبين الأحلام ما زال غامضاً، وسيمر وقت طويل قبل أن تستطيع الحركة الدماغية تمييز ما يصاحبها من أحلام وبيان طبيعتها.

حركة عضلات الأذن الوسطى (Mema):

من الحوادث الدورية المتزامنة مع فترات النوم الحالم هو ظهور حركة عضلية في عضلات الأذن الوسطى والتي يبدو أنها تعكس التجربة الحسية السمعية أثناء الحلم، وقد تم اكتشاف هذه الحركة عام ١٩٦٢، وهي تعتبر من الحوادث الدورية المتزامنة مع فترات النوم الحالم، ويمكن اعتبار ظهورها دليلًا على أن الفرد النائم هو في فترة نوم حالمه.

حركة التوتر العضلي:

تم قياس درجة التوتر العضلي أثناء النوم، ووجد الباحثون أن هذا التوتر بتناقص كثيراً أثناء فترات النوم الحالم، وبأن هذه الظاهرة تتزامن مع الظواهر الأخرى السابقة: حركة العين السريعة، والحركة الكهربائية الدماغية، وحركة عضلات الأذن الوسطى. والإرتخاء العضلي الحادث هو أكثر درجات الإرتخاء شدة بالمقارنة معه أثناء النوم غير الحالم أو أثناء اليقظة، وقد أعطت هذه الظاهرة مصطلحاً آخر لتسمية فترات النوم الحالم، إضافة إلى مصطلح نوم حركة العين السريعة، وهو مصطلح (النوم المفارق **Paradoxical Sleep**) وذلك لأن النوم الحالم هو أكثر درجات النوم سطحية وقرباً لحالة اليقظة، بينما هو في نفس

الوقت أكثر درجات النوم من حيث الإرتخاء العضلي.

الإنفعالات الجسمية:

إن الظواهر السابقة ليست بالظواهر الوحيدة التي تظهر أو تتزامن مع فترات النوم الحالم، فهنالك ظواهر جسمية أخرى تلاحظ أثناء فترات النوم الحالم، وإن كانت لا تظهر بالضرورة خلال فترة النوم الحالم كلها، كما أن درجة هذه الإنفعالات الجسمية تتفاوت بين فرد وآخر، وبين فترة حلم وآخر، ولها أن تزيد أو تنقص فجأة من أعلى إلى أدنى حدود الإنفعال خلال فترة الحلم الواحد وبدون سبب ظاهر، وأهم هذه الإنفعالات يلاحظ في مجال التنفس وسرعة القلب، وضغط الدم وفي المجال الجنسي والحركة العضلية. وفيما يلي ملخص لأهم هذه الإتفعالات الجسمية أثناء فترات النوم الحالم:

١ ـ إرتفاع في سرعة التنفس وفي سرعة القلب، وفي مستويات ضغط الدم، وإلى مستوى يزيد عما هو عليه أثناء فترات النوم غير الحالم أو أثناء اليقظة.

٢ ـ إرتفاع في معدل استهلاك الأوكسجين، وفي درجة حرارة الدماغ، وفي الدورة الدموية للقشرة الدماغية.

٣ ـ توتر في القضيب بصورة جزئية أو كاملة.

٤ ـ حدوث إرتعاشات عابرة وخاصة في بعض عضلات الوجه والأطراف.

٥ ـ حدوث تقلصات في حائط المعدة والإمعاء، وزيادة ملحوظة في عصارات المعدة، وهو إنفعال من شأنه أن يزيد في اعراض القرحة في المعدة والإمعاء، وأن يؤدي أحياناً إلى استفاقة المريض بالقرحة بسبب الألم الناجم عن ذلك.

٦ ـ إرتخاء عضلي شديد في العضلات الهيكلية والتي تحرك الهيكل العظمي وتحافظ على هيئته.

إن هذه الإنفعالات الجسمية تشير إلى حدوث زيادة في نشاط الجهاز العصبي

الذاتي أثناء فترات النوم الحالم، وهذه الفعالية تقترن مع زيادة مماثلة في إفرازات غدة الادرينال (الكظرية). ومن الواضح أن مثل هذه الإنفعالات تشابه الإنفعالات الجسمية التي تحدث في حالات القلق النفسي، ولهذا فلا غرابة في أن يستفيق الواحد من حلم مقلق بمثل هذه الإنفعالات الجسمية وخاصة الإستفاقة من الحلم الكابوسي، غير أن هذه الإنفعالات لا تحدث فقط مقترنة بالأحلام المقلقة، فلها أن تحدث وبدرجات متفاوتة من الشدة بدون توفر تجربة من الأحلام المقلقة، أو أي انفعال عاطفي آخر، كما أن هذه الإنفعالات قابلة للتغيير من دقيقة لأخرى بين الإرتفاع والهبوط، وهو تغيير لا مثيل له في حالات النوم غير الحالم، أو حالات اليقظة.

التوتر في القضيب:

يحدث توتر في القضيب خلال فترة النوم الحالم، وقد بينت الملاحظات والقياسات المختبرية بأن ذلك يحدث في نسبة عالية من هذه الفترات، كما تبين أن التوتر يكون كاملاً في ٦٠ في المئة من الحالات، وجزئياً في ٣٥ في المئة، وانعدام التوتر في ٥ في المئة من الحالات وخاصة خلال الفترة الأولى والقصيرة من النوم الحالم، ولعل أهم ما في هذه الظاهرة هو أنها ترتبط زمنياً بفترة النوم الحالم، فيبدأ التوتر مع بدايتها وينتهي بانتهائها، وبأن الانتصاب إذا ما أصبح كاملاً فإنه يظل على هذه الحالة لمدة قد تصل إلى ٣٠ دقيقة أو أكثر، كما تبين بأن الانتصاب يحدث تلقائياً خلال هذه الفترات وبصرف النظر عن حالة الرغبة الجنسية القائمة قبل النوم ودرجة ارضائها.

التغيرات الكيمياوية:

يحدث أثناء فترات النوم الحالم الكثير من التغيرات الكيمياوية، ويلاحظ هذا التغير في مقادير بعض المواد الكيمياوية وفي تفاعلاتها، وخاصة المواد الكيمياوية والهرمونية الدماغية، وأهم هذه هي المواد الكيمياوية المرسلة أو الناقلة للمعلومات العصبية بين خلايا الدماغ من فصيلة الامينات والمسماة الكاتي كولامين، وهي تشمل مركب الدوبامين والنورابنفرين، وقد أفادت الأبحاث

الكيميائية أن مادة الدوبامين يتزايد اطلاقها أثناء فترات النوم الحالم، بينما يقل اطلاق مادة النورابنفرين خلال هذه الفترات، هذا وهناك مواد مرسلة عصبية أخرى، والتي تتفاوت مقاديرها أثناء فترات النوم الحالم بصفة خاصة، ومن هذه مادة السرتونين، والاستيل كولين، والفايزوستجمين، هذا ولم يتم حتى الآن ربط هذه المواد بصورة قاطعة بعملية الحلم من حيث أنها تجربة عقلية، وإن كانت هنالك بعض الأبحاث التي تفيد بمثل هذا الربط وخاصة فيما يتعلق بمادة النورابنفرين التي إذا ما ارتفع معدل مستواها أثناء النوم الحالم فإن له أن يؤثر في الحلم بحيث يصبح انتباه الحالم أكثر تركيزاً وأكثر واقعية، وأكثر وعياً للنفس، وعلى عكس ذلك عندما يكون مستوى هذه المادة منخفضاً أثناء النوم الحالم.

إن حدوث هذه النشاطات المختلفة: حركة العين السريعة، والحركة الدماغية ونشاط العضلات للأذن الوسطى والإرتخاء العضلي، والتغيرات الفيزيولوجية الجسمية، وانتصاب القضيب، والتغيرات الكيمياوية، وتزامن هذه النشاطات مع بعضها البعض خلال فترات معينة من النوم، ومصاحبة الأحلام لجميع هذه الفترات له أن يفيد بأن جميع هذه النشاطات هي ليست بالنشاطات العشوائية، وإنما بأنها أطراف متعددة لعملية واسعة ونشطة ومتناسقة في الدماغ، وبأنها لذلك لا بد أن تخدم في مجموعها غرضاً هاماً أو أغراضاً هامة متعددة، أما ما هي هذه الأغراض؟ وما هو مدى وأهمية كل فعالية من هذه الفعاليات في تحقيقها؟! فما زال كل ذلك مما لم يتوفر العلم على الوثوق من أمره حتى الآن.

أي حوادث النوم الحالم هي الأهم؟:

تحدث جميع هذه الحوادث من أحلام ونشاطات عصبية وجسمية وكيمياوية في كل فترة من فترات النوم الحالم، وإلى حد يمكن فيه تعيين الفترات الحالمة من توفر البينة عن هذه النشاطات، وهكذا فإنه لا توجد فترة حالمة بدون هذه النشاطات، كما لا توجد هذه النشاطات بدون قيام حياة حالمة، ومن هذا الواقع تنبع بالضرورة عدة تساؤلات، ومنها: أي من هذه الحوادث والنشاطات هو الأهم؟، وما هي ضرورة كل نشاط منها للهدف الذي تخدمه الفترات الحالمة؟،

وهل وجدت جميع هذه النشاطات من أجل تمكين الفرد من أن يحلم، أو أن الأحلام وجدت كي تسهل ظهور هذه النشاطات والتي بدورها تخدم غرضاً أو أغراضاً أخرى هامة؟ مثال ذلك الرأي بأن الفرد يحلم لكي تتحرك العينان حركة سريعة ومتوافقة الإتجاه أثناء النوم، وأن في ذلك فائدة تدريبية وادامية للإبقاء على هذه الحركة أثناء اليقظة. إن تقرير جميع هذه التساؤلات ما زال مستعصياً، ذلك إنه لم يكن بالإمكان حتى الآن عزل كل نشاط من هذه النشاطات على حدة، وتعيين أثر ذلك على الفترة الحالمة وعلى محتواها، وما لم نستطع ذلك، فإننا سنظل جاهلين لأهمية ظهور كل نشاط من هذه النشاطات بما في ذلك تقرير المسألة الهامة وهي إذا كانت الأحلام قد وجدت أصلاً لخدمة أهداف فترات النوم الحالم وما يجري خلالها من نشاطات وفعاليات مختلفة، أو أن فترات النوم الحالم بما فيها من نشاطات مختلفة قد وجدت أصلًا لخدمة مهمة حصول تجربة الأحلام...

الفصل الثاني عشر

فترات النوم غير الحالمة

فترات النوم غير الحالمة

فترات النوم غير الحالمة هي الفترات الأطول زمناً من النوم، وهي في مجموعها تشغل حوالي نصف زمن النوم كله في الطفولة الصغيرة، ثم يزداد هذا الزمن، بينما يقل زمن فترات النوم الحالم تدريجياً بحيث يشغل النوم غير الحالم حوالي ٧٥ في المئة في سن الحداثة والكبر وأكثر من ذلك في سن الشيخوخة، وقد افادت الأبحاث المختبرية بأن فترات النوم الحالم تتوالى مع فترات النوم غير الحالم بصورة دورية رتيبة، فكل فترة من النوم غير الحالم تليها فترة نوم حالمه، وهكذا بصورة دورية كل حوالي ٩٠ دقيقة، ويتكرر ذلك من ٤ إلى ٦ دورات في نوم الليلة الواحدة تبعاً لطول فترة النوم كلها. ولما كنا قد تناولنا هذا الموضوع في سياق موضوع النوم، فإننا نكتفي هنا باعطاء بعض المعالم الهامة من هذا الموضوع.

١ ـ بعد فترة قد تطول أو تقصر من النعاس ومحاولة النوم، والتي تتخللها الأفكار المتداعية وخيالات اليقظة وامتدادها إلى أحلام النعاس، فإن الفرد ينام فعلًا، كما تدلل على ذلك الحركة الكهربائية الدماغية التي تصاحب حدوث النوم.

٢ ـ ينام الفرد لمدة تقارب الساعة والنصف، وخلال هذه الدورة الأولى من النوم فإن الفرد يمر بدرجات تزداد عمقاً من النوم، وهي على التوالي الدرجة الأولى والثانية والثالثة والرابعة، وخلال جميع درجات هذه الدورة من النوم لا يحدث الحلم إطلاقاً.

٣ ـ بعد انتهاء هذه الفترة الأولى من النوم غير الحالم، يخرج النائم من أعمق درجات نومه (الدرجة الرابعة)، إلى فترة نوم حالم والتي تستمر حوالي ٢٠ دقيقة، ويعقب هذه الفترة الحالمة فترة ثانية من النوم غير الحالم بدرجات أربعة من العمق.

٤ ـ تتوالى بعد ذلك فترات النوم الحالم مع فترات النوم غير الحالم، غير أنها تظهر في هذا التوالي خاصتين هامتين، أولهما أن فترات النوم الحالم تتزايد طولًا مع الإتجاه نحو نهاية النوم، وثانيهما أن الدرجة الرابعة من النوم الحالم، ثم الدرجة الثالثة منه تختفيان كلياً في النصف الأخير من النوم مما يجعل النوم الحالم أقل عمقاً في النصف الثاني من النوم منه في النصف الأول من النوم.

إن النشاطات التي لوحظت أثناء فترات النوم الحالم، لا تلاحظ أثناء فترات النوم غير الحالم، وإذا ما لوحظ بعضها فذلك يأتي بدرجات طفيفة جداً بالقياس مع نشاطات فترات النوم الحالم، وعلى العموم فإن النشاطات الجسمية الفيزيولوجية أما تقل عما كانت عليه أثناء الفترات الحالمة من النوم، أو أنها غائبة أو نادرة الوقوع، مثل حركة العينين السريعة، ونشاط عضلات الأذن الوسطى، وانتصاب القضيب، وارتعاش عضلات الوجه والأطراف. ومن أهم الظواهر التي تحدث أثناء النوم غير الحالم هو أن توتر العضلات الخارجية في الجسم هو أكثر مما هو عليه أثناء النوم الحالم، كما أن هنالك زيادة في فعالية مادة السيرتونين الناقلة العصبية والتي تنهي أثناء فترة النوم غير الحالم عن الفعل الإيقاظي لمادة النورابنفرين (النورادرنلين)، وهي المادة الفعالة بصورة خاصة أثناء النوم الحالم.

إن من أهم المسائل التي تعرض للباحث في أمر النوم غير الحالم هو مغزى هذا التبادل الرتيب بينه وبين فترات النوم الحالم، وإذا كان هذا التبادل

وبالصورة التي يأتي عليها يحقق غرضاً معيناً وبأنه لا يمكن الإستغناء عنه والاستعاضة عنه بنظام آخر، كأن يأتي النوم الحالم على صورة فترة واحدة ممتدة، تليها فترة واحدة ممتدة من النوم غير الحالم، أو بالعكس. وهنالك أيضاً مسألة الأحلام ولماذا تحدث في معظمها خلال فترات النوم الحالمة بينما لا يحدث إلا القليل منها أثناء فترات النوم غير الحالم (٧ في المئة تقريباً)؟!. إن الأبحاث بشأن هذه المواضيع وغيرها ما زالت جارية، وهي لم تفضي حتى الآن عن نتائج حاسمة تبين بوضوح ما يكمن وراء هذا التوزيع في النوم إلى نوم غير حالم ونوم حالم، وتوالي الاثنتين على وتيرة واحدة ودقيقة ومختلفة النشاطات أثناء النوم. وإذا كانت الأبحاث حتى الآن لم تؤدي إلى مثل هذه النتائج الحاسمة، فإنها قد أفادت على الأقل بأن الدماغ لا يتوقف نشاطه، كما كان يظن، سواء أثناء النوم الحالم أو النوم غير الحالم، وإنما يستمر في نشاطه أثناء النوم في مجالات عديدة عقلية وحسية وعصبية، وبأن بعض أوجه هذا النشاط قد تكون في غاية الأهمية لحياة الإنسان...

الفصل الثالث عشر

الاستغناء عن النوم

الفصل الثالث عشر

الإستغناء عن النوم

النوم هو ظاهرة قديمة الأصل في حياة الكائنات الحية، وفي تقدير بعض الباحثين، فإن النوم قد بدأ في حياة بعض هذه الكائنات قبل حوالي ٢٥٠ مليون سنة، ومنهم من يضع تاريخاً أقدم أو أحدث لهذه الظاهرة والتي يبدو بأنها أصبحت ضرورية في حياة هذه الكائنات عندما حدث فيها التطور والتحول من كائنات تعتمد على المحيط الخارجي في تقرير درجة حرارة الجسم إلى حيوانات تعتمد على تنظيم داخلي لحرارة الجسم. ويرى البعض في استمرار ظاهرة النوم في هذه الكائنات، وفي الإنسان أيضاً. ماله أن يبرهن على استمرار الحاجة للنوم، ويدللون على هذه الحاجة أيضاً، من الآثار الناجمة عن الحرمان من النوم في الإنسان وفي الحيوانات. وهنالك من يعارض هذا الرأي، ويرى بدلاً من ذلك بأن النوم قد كان يخدم أغراضاً هامة تعين على البقاء في الماضي السحيق، غير أنه ليس للنوم مثل هذه الوظيفة في الزمن الحاضر، وهو بذلك ظاهرة فائضة عن الحاجة البايولوجية، وبأنه زيادة لا شأن لها في الحياة الإنسانية، وربما في حياة بعض الكائنات الحية الأخرى التي ما زالت تنام. وهم

يدللون على وجهة نظرهم من أن تجارب الحرمان من النوم على الإنسان لم تحدث من الآثار الضارة ما هو متوقع من ظاهرة إنسانية عامة وثابتة كالنوم.

إن اتخاذ موقف ما من الجدلية لا يمكن أن يستند على المنطق النظري، والسبيل الوحيد لاقرار الأمر لا بد أن يأتي فقط عن طريق محاولة الحرمان من النوم بصورة دائمية وملاحظة ماذا يحدث نتيجة لذلك، وإذا ما كان بإمكان الإنسان المحروم من النوم البقاء والأداء بصورة طبيعية بدون نوم؟! والبينات المتوفرة حتى الآن تشير إلى أن آثاراً جسمية ونفسية وسلوكية وحتى عقلية تحدث نتيجة الحرمان من النوم لبضعة أيام بصورة متواصلة، كما اتضح من تجربة على طالب متطوع في السابعة عشرة من عمره والذي ظل مستيقظاً ٢٦٤ ساعة متواصلة، والذي ظهرت عليه أعراض من الإنفعال، وغشاوة البصر والنطق غير الواضح، والنسيان، والإرتباك وفقدان المقدرة على التحقق من هويته الذاتية، كما حدثت عنده بعض الهلاوس ومظاهر السلوك العشوائي في نهاية اليوم العاشر من حرمانه من النوم. إن هذه التجربة وغيرها من التجارب المماثلة تظهر بأن في الحرمان من النوم ضرراً وإن لم يكن هذا الضرر عظيماً ودائماً، ذاك أن هذه الأعراض تزول بسرعة بعد نوم ليلة واحدة تلي الحرمان، غير أن هذه التجارب لا تبرهن بالضرورة لا على ضرورة النوم وعدم إمكانية الاستغناء عنه، كما أنها لا تبرهن العكس، وهو أن الحرمان من النوم لا يؤدي إلى نتائج عظيمة الضرر، وهو بذلك، أي النوم، لا يكوّن ضرورة حياتية للإنسان، وبأن بالإمكان الاستغناء عنه، فآثار الحرمان من النوم قد لا تكون ناجمة عن الحرمان من حاجة أساسية إلى النوم، وإنما قد تكون بسبب إيقاف حالة طويلة الأمد من التكيف والتعود على عادة النوم، وإذا صح ذلك فإن الحرمان من النوم قد يكون أشبه بحرمان المدمن أو المتعود على المخدرات والعقاقير مما تعود وتكيف عليه جسمياً ونفسياً، ومن ناحية أخرى فإن الأعراض المحدودة التي تنجم عن الحرمان حتى أحد عشر يوماً من الحرمان، لا يمكن اعتبارها دليلًا على عدم أهمية النوم ومن أن بالإمكان لذلك الاستغناء عنه، إذ لا بد من مد الحرمان إلى أقصى مدة زمنية ممكنة لمعرفة الآثار الكلية

والنهائية التي يمكن ان تنجم عنه، أما الحكم على ضرورة النوم من آثار الحرمان لبضعة أيام فقط، فانه قد لا يدلل على أكثر من الحرمان الجزئي والمحدود، والذي قد لا يتعدى استنفاذ المخزون من قابلية التحمل للحرمان، ومن البديهي أن الاستمرار بالحرمان من النوم حتى النهاية هو أمر يتعذر التطبيق في الإنسان، لأسباب إنسانية وقانونية تحول دون هذا التطبيق، كما أنه قد يكون متعذراً بسبب إمكانية تعويض الفرد عن حرمانه من النوم، بالوقوع في لحظات عديدة وقصيرة من النوم العميق التي يصعب رصدها ومنعها.

لقد أمكن إجراء التجارب الحرمانية من النوم على حيوانات مختلفة ولمدد متقاربة من الزمن، وقد افادت بعض هذه التجارب بأن الحرمان لمدد طويلة من النوم، يؤدي إلى موت الحيوان، وقد تبين أيضاً بأن آثار الحرمان من النوم تتناسب مع عمر الحيوان، وهي ملاحظة ادركت في التجارب الإنسانية أيضاً، فكلما كان الفرد صغيراً كلما كان تحمله للحرمان من النوم أكبر، ولهذا أن يدلل على أن لمرونة الجهاز العصبي (الدماغ) أثر مقرر للمقدرة على تحمل الحرمان، كما أن له أن يشير إلى أن التعود والتكيف على النوم يتزايد مع تزايد نمو الدماغ وتزايد العمر، ولهذا أن ينوه بأن بعض زمن النوم هو فائض عن الحاجة وبالتالي يمكن الاستغناء عنه.

في رأي بعض الباحثين أن في النوم ضرورة، غير أن الزمن الذي نقضيه في نومنا كل يوم يفيض عن سد حاجات هذه الضرورة، وبأننا ننام لمدد أطول مما يقتضي، بسبب تعودنا على نوم أطول من حاجتنا، وهو التعود الذي نشأ في الأصل عن الربط بين النوم وبين ساعات الليل الطويلة، وقد اجريت تجارب عديدة للحرمان الجزئي من النوم، بحيث يسمح للفرد بالنوم لمدة ثلاث ساعات في اليوم، بدل السبع أو الثماني ساعات المعتادة، وقد تبين من هذه الدراسات بأن بالإمكان انقاص زمن النوم الحالم، ومن هذا يتضح بأن الزمن الذي يقضي في الدرجة الرابعة من النوم غير الحالم، والزمن الذي يقضي في النوم الحالم، هما أهم الفترات التي يحتاجها الواحد في نومه، وقد تأيد هذا الإستنتاج من أن الحرمان من الدرجة الرابعة من النوم يؤدي إلى التعويض عنه مباشرة، وبصورة كافية في

نوم الليلة الواحدة التالية، أما الحرمان من النوم الحالم فإن التعويض عنه يتم خلال عدد من الليالي التالية بزيادة زمن النوم الحالم، وقد يكون في هذا دلالة على أن الحرمان من نوم الدرجة الرابعة من النوم غير الحالم، هو الأهم في ظاهرة النوم، ولهذا يحدث التعويض عنه مباشرة وبصورة كاملة أثناء نوم الليلة التالية...

إن الإكتفاء بساعات أقل من النوم هو أقل ضرراً أو تأثيراً سلبياً على أولئك الذين ينامون من طبيعتهم لساعات قليلة (قصيري النوم) أما الذين من طبيعتهم النوم لمدة طويلة فإن انقاص ساعات نومهم إلى الحد الأدنى المفترض، وهو ثلاث ساعات، فإنه لا يتلائم مع حاجاتهم للنوم. وهنالك عوامل أخرى غير ذلك لها أن تؤثر في مدى المقدرة على الإستغناء عن بعض زمن النوم، ومن هذه العوامل الضغوط النفسية، والقلق، والإجهاد، وعدم استقرار الوضع الحياتي، وكلها لا تسمح بالإستغناء عن معدل النوم المألوف، إن لم تدفع إلى زيادة هذا المعدل. ومن العوامل الأخرى المؤثرة هي التغيرات الحادثة في عمل الفرد وفي نمط حياته، وفي حياته العاطفية، كالغضب والاكتئاب والإرهاق والقلق...

إنه يبدو من الصعب التأكد من المقدار أو المقادير الزمنية لحاجات الإنسان من النوم، وتقرير الحد الأدنى لهذه الحاجات، ذلك أن هنالك فروقاً شخصية بين الأفراد في هذا الشأن. وبعض هذه الفروق يعود إلى طبيعتهم البايولوجية الخاصة، أو لطبيعتهم النفسية وبعضها يعود إلى ظروف حياتهم، وللبيئة الجغرافية أو الإجتماعية التي يعيشونها، ولهذا فإن لكل واحد حده الأدنى من زمن النوم والذي ربما لا يستطيع الحياة الفعالة بدون الإلتزام به، والمعتقد هو أن هذا الحد الأدنى لا يقل عن أربعة ساعات في اليوم الواحد عند الغالبية العظمى من الناس. هذا وهنالك كما يبدو مستوى آخر دون هذا الحد الأدنى من النوم، والذي يستطيع الفرد فيه البقاء في حالة جسمية سليمة، غير أنه لا يستطيع الأداء الكامل لنشاطاته الجسمية والعاطفية إذ ما استقر عليه لفترة طويلة من الزمن، كما أن هنالك مستوى ثالثاً دون ذلك والذي قد يشعر فيه الفرد

بأنه قادر على الأداء كإنسان، غير أنه لا يشعر بالراحة في ذلك المستوى، وهنالك أخيراً المستوى الرابع والأخير، وهو الحد الأقصى الذي يستطيع فيه الفرد انقاص زمن نومه، ويمثل هذا الحد الحاجة الأساسية للنوم، والتي لا يمكن انقاصها دون ذلك بدون الاضرار جسمياً ونفسياً بالفرد، ولعل لكل فرد مثل هذه المستويات، والتي لا تتساوى بالضرورة بين فرد وآخر، إذ أن لكل فرد طبيعته البايولوجية الخاصة، وله حياته النفسية وظروفه وتجاربه الخاصة، والتي لها أن تؤثر في تعيين هذه المستويات وتقرير النتائج المترتبة على الإخلال بها.

الفصل الرابع عشر

النوم القصير والنوم الطويل

١

الفصل الرابع عشر

النوم القصير والنوم الطويل

ينام معظم الناس النامين والذين يتمتعون بحالة طبيعية من الصحة الجسمية والنفسية ما معدله ٦ إلى ٨ ساعات في اليوم الواحد، ويحافظ الفرد عامة على طول زمن نومه في حدود ضيقة من التفاوت إلا إذا اعترض حياته ما يستوجب تغيير ذلك من عمل أو سفر أو مرض وغيرها من الطوارىء المستجدة، غير أن هنالك نسبة من الناس ممن ينحرفون عن هذا المعدل اعتيادياً فمنهم من يتجه نحو الحد الأدنى من النوم والذي يقع إحصائياً في حدود ٢/١ ٤ ساعة، أو يتجه نحو الحد الأعلى من النوم والذي يقع في حدود ٢/١ ١٠ ساعة يومياً. ويطلق على الفئة الأولى فئة قصيري النوم، وعلى الفئة الثانية، فئة طويلي النوم. هذا وهنالك بعض الحالات التي ينام فيها البعض لمدة ساعتين أو ثلاث في اليوم بصورة دائمية مع تمتعهم بالنشاط الكامل والحيوية والإنتاج، وهنالك أيضاً بعض الحالات القليلة التي أخبر فيها عن نوم أصحابها لمدة ساعة فقط في اليوم، وبدون ظهور أية آثار سلبية تذكر على المدى الطويل. هذا وهنالك بعض الإدعاءات الفردية بعدم النوم كلياً، غير أن الملاحظة والفحوص الاختبارية لم

تؤيد مثل هذه الإدعاءات. ومن الجانب الآخر هنالك من يتجاوز الحد الأعلى الطبيعي للنوم. وبزيادة ساعة أو عدة ساعات على هذا الحد (١/٢ ١٠ ساعة) وبدون أية عواقب سلبية على الصحة، وقد تكون هذه الزيادة نوماً فعلياً بالمعنى الفيزيولوجي للنوم، غير أن الملاحظة الدقيقة على بعض المتجاوزين لهذا الحد الأعلى، تبين أما أن النائم يستيقظ مرة أو أكثر خلال نومه الطويل، أو أنه في بعض ساعات نومه هو في حالة بين اليقظة والنوم، فلا هو مستيقظ كلياً، ولا هو نائم كلياً.

إن إتجاه بعض الناس نحو التمتع بنوم قصير وآخرين إلى التمتع بنوم طويل، وبصورة تكاد تكون ثابتة وممثلة لنمط نومهم، قد أثار الإهتمام بصدد أسباب هذه الظاهرة. والتي فسرت على أسباب عدة. ومن العوامل التي افترضت كأسباب لها هي الخصائص البايولوجية للفرد والتي تتضمن الطول الزمني للدورة السرقادية بجزئيها: اليقظة والنوم. فهذه الدورة من طبيعتها أن تقرر النسبة الزمنية لكل من فترة اليقظة والنوم، وهو تقرير يفرض نفسه على زمن النوم، وفي حدود متقاربة، ويظل مثل هذا التقرير قائماً مدى الحياة وإن كان له أن يتأثر بفعل عوامل أخرى. ومن العوامل الأخرى المؤثرة في زمن النوم بصورة ثابتة هي خصائص الشخصية، والحالة النفسية للفرد، وخصائصه الجسمية، وما تطبع عليه بحكم العادة، والخلفية الاجتماعية التي يعيش في ظلها، وبدرجات أقل تأثراً، بسبب طبيعة العمل والنمط الزمني المتبع في أدائه.

لقد أجريت بعض التجارب للمقارنة بين الناس من الذين ينامون لمدد طويلة، أو الذين ينامون لمدد معتدلة، وقد شملت هذه التجارب ملاحظة حالتهم الجسمية، ونتائج الفحوص المختبرية ووظيفة الغدة الدرقية وردود الفعل النفسية والسلوكية، وفعاليتهم في العمل وغيرها من مجالات البحث، ومن هذه الدراسات دراسة تمت على ثلاثة مجاميع من الناس، كل مجموعة منها تتصف على التوالي بنوم طويل أو قصير أو معتدل. وتبين من هذه الدراسات النتائج التالية:

أولاً: إن الذين ينامون لفترات أطول من الحد الأعلى للمعدل، فإنهم يعانون أكثر من غيرهم في الفئتين الأخريين من العصبية، والقلق، والاضطراب

في المزاج، والعزلة الإجتماعية، وهم أقل من غيرهم حضوراً اجتماعياً ومرونة وتسامحاً في تعاملهم مع الغير.

ثانياً: إن الذين ينامون لمدة أقصر من الحد الأدنى للمعدل، هم على العموم أكثر طاقة ونشاطاً وأكثر حضوراً وتحسساً اجتماعياً، وأكثر مرونة ورضى عن أنفسهم وعن حياتهم، وكانوا بصورة عامة خالين من الهموم والإضطرابات النفسية، كما أنهم ابدوا مقدرة أعظم في تجنبهم للمشاكل، وفي اشغال أنفسهم، وفي مقدرتهم على تجاوز الواقع ومشاكله.

ثالثاً: أفراد فئة النوم الطويل كانوا بصورة واضحة أكثر اظهاراً لمظاهر انشغال البال والقلق، كما كانوا أكثر انصرافاً للتفكير بأمور حياتهم الخاصة، وبأمور العالم بصفة عامة، مع معاناتهم لحالات عدم الإستقرار، وصعوبة التكيف على وضع معين، وكأنهم بذلك في حاجة إلى برمجة جديدة لحياتهم في كل يوم، وهم بذلك على خلاف قصيري النوم، والذين يبدون وكأن حياتهم مبرمجة سلفاً وبصورة توجب التبديل. وخلاصة هذه التجربة، هو ما يبدو من أن بعض الناس وخاصة أولئك الذين يعانون من حالة مزمنة من القلق وانشغال البال، فإنهم يحتاجون إلى فترات أطول من النوم بصورة عامة، وإلى فترات أكثر زخماً من النوم الحالم خلال النوم، وهو أمر له أن يدلل على أن النوم الحالم يخدم غرضاً أساسياً في حياة هؤلاء الناس وذلك بمساعدته على استعادة الدماغ والعقل لحالتهما الطبيعية، وبعد تعرضهما لفعل الإجهاد والقلق والهم اليومي.

لقد قام آخرون بتجارب مماثلة، وبنتائج متباينة، فمنهم من لم يجد أية فروق واضحة من جسمية أو نفسية بين ذوي النوم الطويل والذي يزيد عن المعدل، وذوي النوم الوسط والذي لا يزيد عن المعدل، وأولئك الذين ينامون مدداً تقل عن هذا المعدل، ومن الباحثين من لم يلاحظ فروقاً تذكر بين طويلي النوم وقصيري النوم إلا فقط في الحالات المتطرفة من الفئتين، والذين واظبوا على نمط نومهم لسنوات طويلة.

الفروق بين طويلي النوم وقصيري النوم:

أفادت الدراسات العديدة وجود الكثير من الفروق بين طويلي النوم، وبين قصيري النوم، والمقارنة بين الفئتين لا تدلل بالضرورة على وجود اختلاف جذري بين الفئتين من حيث الصحة العامة بجزئيها الجسمي والنفسي، أو من حيث المقدرة العقلية أو الإنتاج، أو الأداء الخلاق، ومع ذلك فإن لهذه الفروق الزمنية أن تكون في الكثير من الحالات مؤشراً عن شخصية الفرد وعن حالته النفسية، وحتى عن أدائه في العمل، وفي الحياة الاجتماعية. وفي ما يلي ملخص لأهم الفروق التي ظهرت من البحوث المقارنة على الفئتين:

أصحاب النوم الطويل	أصحاب النوم القصير
معدل النوم ٩,٧ ساعة	معدل النوم ٥,٦ ساعة
والحد الاقصى ١١,٨ ساعة	الحد الادنى ٤ ساعات
تطول مدد فترات النوم الحالم	تقصر مدد فترات النوم الحالم
معدل عدد فترات النوم الحالم٢,٨ فترة.	معدل عدد فترات النوم الحالم ١,٧ فترة.
اكثر قلقا وعصبية، مزاج غير طبيعي واكتئاب	هذه الاعراض اقل ورودا
اكثر انطوائية واقل انبساطية	اقل انطوائية، واكثر انبساطية
اقل تحملا للانقاص في زمن النوم	اكثر تحملا للانقاص في زمن النوم
مستوى النشاط اقل	مستوى اعلى للنشاط
اقل عدوانية	أكثر عنفا وعدوانية
اقل طموحاً	أكثر طموحاً
اقل حضورا اجتماعيا	أكثر حضوراً إجتماعياً
قابلية تحمل الجهد أقل	أكثر تحملا للجهد
قليل المرونة في التعامل	مرونة أعلى في التعامل
الإكتئاب أكثر قليلا من المعتاد	الإكتئاب أقل
نقص في الثقة بالنفس	ثقة اعلى بالنفس
اكثر هدوءاً	اقل هدوءًا
أكثر انعزالية	اقل انعزالية
تكثر المعاناة النفسية (ليست مرضية بالضرورة) مثل القلق والاضطراب الجنسي	تقل المعاناة النفسية
تكثر مشاعرهم بالهموم، والتفكير بالمشاكل الشخصية والإجتماعية والسياسية	تقل همومهم ويقل تفكيرهم بالمشاكل
يتنقلون في مجالات العمل بتكرار اعظم	يواظبون على مجالات عملهم
الفرد غير متوافق في ميوله مع الميول	اكثر توافقاً في ميوله واتجاهاته

والإتجاهات القائمة في مجتمعه وهو	مع ما هو قائم في مجتمعه
كثير الإنتقاد للحياة الإجتماعية والسياسية بصورة عامة	
اقل ارتباطا في حياته بصورة عامة	اكثر ارتياحا
تكثر شكواهم من الآلام	تقل شكواهم من الآلام
في حالة مستديمة من اعادة البرمجة لحياته	يبدو وكأنه مبرمج سلفا وبصورة دائمة
أكثر ميلا للكذب	أقل ميلا للكذب

يتضح من هذه الفروق بأن قصيري النوم بالنسبة لطويلي النوم، هم أكثر نشاطاً وفعالية وأكثر طموحاً، واتخاذاً للقرار، وأكثر رضى عن أنفسهم وحياتهم، وأكثر اجتماعية، وهم قليلي التشكي بشأن دراستهم وظروف حياتهم، ومن وضع المجتمع وحتى العالم، وآراءهم الإجتماعية والسياسية تتوافق عادة إلى حد كبير مع الوضع القائم في مجتمعهم، وهم يتصفون بالإنفتاح وقلة القلق كما أنهم قلما يسمحون بالهموم كي تدخل تفكيرهم ولا يداعبون تأمل المشاكل، وهم يشغلون أنفسهم بصورة دائمية بفعالية أو أخرى وقلما يعانون من مشاكل نفسية، ويتضح من هذه الخصائص أن قصر النوم يتوافق عادةً مع مقومات أفضل في الشخصية ومع حياة نفسية وإجتماعية وإنتاجية أفضل، ليس فقط بالنسبة مع طويلي النوم، وإنما بالنسبة للذين ينامون نوماً معتدلًا من الناحية الزمنية، وهم معظم الناس. ولهذا أن يدلل بأن النوم وإلى حد ما، هو أقل ضرورة أو فائدة لصاحبه مما كان يظن، بينما طويلي النوم فإن نومهم الطويل يرتبط بحياة مهمومة، مليئة بالصراعات، وكثرة التغيير في الوضع الحياتي، مما يضطرهم إلى الإعادة المستمرة لبرمجة حياتهم.

الحرمان من النوم

الفصل الخامس عشر

الحرمان من النوم

الحرمان من النوم هو الإنقاص من مدة النوم الطبيعي للفرد، والذي قد يكون حرماناً كلياً أو جزئياً، وقد يكون في بداية النوم أو خلاله أو آخره، وقد يكون خلال نوم الليل أو قيلولة اليقظة، وقد يكون محدود الزمن، وقد يكون متكرراً وطويل الأمد. وفي كل حالة لا يمكن فصل مفهوم الحرمان عن شعور الفرد به، كما لا يمكن فصله عن النمط المعتاد للفرد في نومه ويقظته، والذي يتضمن مدة النوم الذي اعتاد عليه ودرجة عمقه.

إن الحرمان من النوم، وبأي شكل من الأشكال التي ورد ذكرها، له أن يحدث لسبب أو آخر من أسباب كثيرة ومختلفة، منها الإصابة بمرض أو علة جسمية أو نفسية أو عقلية، ومنها دواعي القلق والهم، وضرورات العمل والسفر والدراسة، والتي لها أن تخل ولو إلى حين بمواعيد النوم ومدده وعمقه. ومن الأسباب الأخرى استعمال العقاقير وخاصة المنشطة أو المنبهة منها أو التعود عليها ثم التوقف عن استعمالها، وكذلك استعمال الأدوية المهدئة والمخدرة والمنومة والتي لها أن تحدث أيضاً حالة من التعود أو الإدمان وبذلك تمنع النوم إذا ما توقف

الفرد عن استعمالها، وهنالك بطبيعة الحال الحرمان من النوم الذي يحدث لأغراض تجريبية أو في حالات الطوارىء العارضة في حياة الفرد والتي لها أن تطول زمناً.

إن الآثار الناجمة عن الحرمان من النوم تتفاوت بصورة عامة تبعاً لفعل العديد من العوامل، ومنها عمر الفرد، ونمط شخصيته ونومه، ومدى حاجته الطبيعية للنوم، والضرورات الآتية له، إضافة إلى طبيعة وأهمية العمل الذي يقوم به والذي قد يكون السبب في حرمانه من النوم. وتختلف ردود فعل الحرمان بصورة تتناسب مع طول أمده، كما أنها تعتمد إلى حد بعيد على نوعية الحرمان وفيما إذا ما كان كاملًا أو جزئياً، وإذا ما كان في الجزء الأول أو الأخير من النوم، وفيما إذا شمل النوم بفترتيه الحالمة وغير الحالمة، أو اقتصر فقط على الحرمان من النوم الحالم، أو من النوم غير الحالم، كما أن هنالك فروقاً في الحرمان من النوم تبعاً للدرجة التي يصيبها الحرمان من درجات النوم غير الحالم أو من بين فترات النوم الحالم عبر مراحل النوم.

نتائج الحرمان من النوم الكامل:

الحرمان من النوم الكامل، معناه الحرمان الكلي من النوم: بجزئيه النوم الحالم وغير الحالم، وهو حرمان من النوم كله من بدايته وحتى نهايته. ونتائج مثل هذا الحرمان تختلف بين فرد وآخر بسبب الفروق بين شخصياتهم، وبسبب غيرها من العوامل المؤثرة، كطبيعة العمل الذي يقومون به، وأهميته بالنسبة لهم، وطول مدة الحرمان، وهنالك الكثيرون كما هو معروف، ممن دأبوا على نفي وقوعهم في النوم، ولو لدقيقة واحدة، غير أن الملاحظة أفادت بغير هذا الإدعاء، ولهذا لم يكن هنالك بد من إجراء تجارب اختبارية لرصد حالات الحرمان من النوم بالوسائل العلمية والتي تثبت حدوث هذا الحرمان من النواحي الفيزيولوجية. وقد اجريت مثل هذه التجارب على عدد من المتطوعين ولمدد مختلفة من الحرمان، غير أن الصعوبة الرئيسية التي تواجه مثل هذه التجارب تكمن في حدودها الزمنية، إذ أنها تتحدد بالضرورة في عدد قليل من الأيام، ولا يمكن

مدها إلى مدى غير محدد كما هو الحال في تجارب الحرمان من النوم في الحيوانات التجريبية كالفئران والقطط والكلاب، وذلك خشية حدوث أضرار لا يمكن الرجوع عنها والتي قد تنتهي بموت الفرد.

إن التجارب الاختبارية لدراسة تأثير الحرمان من النوم مهما بدت دقيقة، إلا أنها ما زالت تعاني من بعض نواحي النقص الهامة، ومن أهم هذه النواحي أن نتائج الاختبارات فيها الكثير من التفاوت والاختلاف في النتائج بين الباحثين، ثم إن تأثير الحرمان في ظروف اختبارية محددة له أن يؤدي إلى نتائج في المحروم تختلف عن نتائج حرمانه من النوم في بيئة وفي ظروف حياتية مألوفة ولسبب أو آخر من الأسباب التي لها أن تمنع الفرد من النوم، وهنالك ما أشرنا إليه آنفاً من التحديد المعمول به على زمن الحرمان التجريبي من النوم والذي يتوقف بالضرورة عند حدود الشعور بوقوع الضرر على صاحبه. وهنالك أخيراً الفروق بين الأفراد الذين يتعرضون لاختبارات الحرمان، سواء كانت هذه الفروق نفسية أو جسمية، إضافة إلى ما هو قائم من الفروق بين ظروف حياتهم وعملهم وارتباطاتهم وأنماط نومهم، وغيرها من العوامل المفرقة والتي لها أن تحدث فروقاً جوهرية في نتائج الحرمان من النوم.

لقد أفادت التجارب الاختبارية للحرمان الكامل من النوم ببعض النتائج التي يتفق معظم الباحثين على الأخذ بها، وأهمها هي:

أولًا: إن الحرمان من النوم لمدة كافية يؤدي إلى حالة مركزية في الدماغ تتمثل في هبوط درجة الاستجابة للإثارات العصبية، ويصاحب ذلك تحول في الحركة الكهربائية الدماغية من ذبذبة موجات (ألفا) الطبيعية أثناء اليقظة، إلى ذبذبة موجات (بيتا) التي يقل وجودها في حالات اليقظة الطبيعية.

ثانياً: يقترن الهبوط في الإثارة العصبية للدماغ أحياناً بارتفاع في نشاط الجهاز العصبي الذاتي، ومن نتائج ذلك الإبطاء في سرعة التنفس وفي نبض القلب.

ثالثاً: هنالك نتائج متعددة في المجال النفسي بسبب الحرمان من النوم، غير أن هذه النتائج تعتمد على طبيعة العمل الذي يقوم به الفرد المحروم من النوم،

وإذا ما كان هذا العمل ممتعاً أو مملًا لصاحبه، أو إذا ما كان العمل موجهاً بصورة ذاتية من صاحبه، أو موجهاً من غيره وبصورة روتينية ميكانية. فالذين يحرمون من النوم وهم يقومون بعمل خارج عن إرادتهم الشخصية ويتسم بالروتينية والميكانيكية، فإنهم يتأثرون سلبياً أكثر من غيرهم من الموجهين ذاتياً نحو أعمالهم، وتبين أيضاً بأن الأعمال التي يقوم بها الفرد والتي تتطلب الملاحظة والرصد ودقة الإنتباه فإنها تتأثر بصورة أشد في حالة الحرمان من النوم في أولئك الذين لا تتطلب أعمالهم مثل ذلك، وهكذا فعلى العموم فإن الحرمان من النوم يؤدي على المدى القصير إلى حدوث انخفاض في قوة الإنتباه وفي النشاط العام، كما أنه يزيد في إمكانية حدوث شعور الإرتباك.

وفي الحالات الطويلة المدى من الحرمان من النوم، فإن لها أن تؤدي إلى اضطراب الشعور، وقد كان يعتقد في الماضي بأن الحرمان من النوم لبضعة أيام، فإنه يؤدي إلى حدوث تغيرات عضوية ودائمية في الدماغ، غير أن هذه البينات قد وردت في نتائج تجارب الحرمان على الحيوانات، ومثال ذلك، أن الكلاب الصغيرة تموت بعد فترة ٤ إلى ٦ أيام من الحرمان الكامل من النوم، وفي الكلاب الكبيرة بعد ١٣ يوم من الحرمان، ومثل ذلك في الحيوانات التجريبية الأخرى. ومن الأعراض الجسمية الأخرى التي تظهر في الإنسان بعد فترة أيام من الحرمان الكامل، هو الهبوط في مقوية (توتر) العضلات. وفي المقدرة على انتصاب القامة، كما يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في درجة الحرارة، وحدوث بعض التغيير في المكونات الكيمياوية للجسم.

وفي الحالات التي حدث فيها الحرمان من النوم لمدة معقولة من الزمن، فقد ظهرت بعض الأعراض التالية. والتي تفاوتت بين الأفراد في شدتها وفي زمن ظهورها، وهذه الأعراض هي: التناقص التدريجي في القوة العضلية، والتغير في منحنى درجة الحرارة مع الميل للهبوط، والهبوط في استجابات الجهاز العصبي السمبثاوي، والتغير في المكونات الكيمياوية في الجسم. ولهذا السبب فإن المنشطات للجهاز العصبي السمبثاوي مثل مركبات الدكسدرين والبنزدرين والريتالين والري اكتفان، فإنها تؤدي إلى عكس الأعراض الناجمة عن الحرمان. ولكن

بصورة مؤقتة. ومن الأعراض النفسية الكثيرة الحدوث هي: التناقص في المقدرة على أداء المهام التي تتطلب أكثر من ١٠ إلى ١٥ دقيقة من الانتباه، والنقص في دقة وزمن أداء المهام اليدوية، وتزايد الأخطاء الواقعة في أداء النوعين من المهام خاصة المهام المملة والروتينية، أو التي تتطلب زمناً طويلًا لأدائها، والتي لا تتوفر الحوافز المشجعة على إنجازها، وقد أفادت بعض التجارب بأن إنقاص النوم إلى ٣ ساعات من النوم أو إلى ما دون ذلك فإنه يؤدي إلى نقص في المقدرة على القيام بالعمل. ومن الأعراض التي ظهرت بسبب الحرمان، هي التأثير على عمليات التذكر والتعلم، فالمعروف بالتجربة أن ما يتعلمه الإنسان أو يكتسبه من معرفة ومعلومات في المساء فإنه يستقر في ذهنه في صباح اليوم التالي إذا ما نام لمدة كافية، غير أن هذا الحفظ أو الاستقرار في الذهن له أن يقل كثيراً إذا ما أصيب الفرد بالأرق أو امتناع النوم لسبب أو آخر. ومن الأعراض الأخرى التي يمكن أن تحدث، خاصة مع تطاول زمن الحرمان، هي: الأوهام الحسية (السرابية)، والهلاوس البصرية والسمعية، والنقص في المقدرة على الاحتفاظ بخط متواصل الاستقامة من التفكير، وصعوبة الربط بين الأفكار، وسرعة الإنفعال والغضبة، والسلوك المضاد للمجتمع، والعجز في التركيز على موضوع معين، والنقص في الانتباه، وفي المقدرة على التخلص من العوامل المشتتة للانتباه. وقد يؤدي الحرمان إلى نقص في مقدرة الفرد على الإحتفاظ بقواه الدفاعية النفسية الداخلية، مما يسهل ظهور مظاهر بدائية أو مكبوتة من السلوك مما لا يتوافق مع ما عرف عن الفرد في حياته الاعتيادية.

إن التجارب الاختبارية (والتي سيلي ذكر بعضها) على الإنسان والحيوان تبين بوضوح أكثر آثار الحرمان من النوم عصبياً وجسمياً ونفسياً وعقلياً، وربما حياتياً على الشخص المحروم من النوم كلياً وللمدة الكافية من الزمن، غير أن هذه التجارب غير قاطعة في نتائجها وغير متماثلة عند جميع الباحثين، وهنالك من التجارب التي تعارضها في النتائج، وقد خلص أحد الباحثين والذي استعرض سجل الاختبارات التي أجريت حتى الآن، إلى القول «بأن تأثير الحرمان من النوم هو في أنه يدفع الفرد لكي ينام». ولعل في هذه الخلاصة تبسيط عظيم لهذا

الموضوع الهام، وفيها ما لا يتوافق ليس فقط مع نتائج بعض التجارب الإنسانية والحيوانية للحرمان، وإنما أيضاً مع التجربة الإنسانية الهائلة والمتواصلة عن أثر الحرمان من النوم. هذا ويقتضي أن نشير إلى أن أي حرمان ذاتي أو اختياري للحرمان من النوم مهما كان معززاً بالأسانيد، فإنه لا ينفي أن يكون الفرد قادراً، وحتى بدون وعيه وإرادته على استراق بعض لحظات قصيرة من النوم بين الحين والآخر، ولهذه اللحظات على قصرها أن تعوضه عن أهم ما يحتاجه في نومه

الحرمان الجزئي من النوم.

الحرمان الجزئي من النوم هو على نوعين، فهو إمّا يكون حرماناً زمنياً، أو حرماناً في بنية النوم. فالحرمان الأول، الزمني، هو الإنقاص من المعدل المألوف لزمن نوم الفرد، وفي حدود تتجاوز حدود التراوح الطبيعي، ولهذا الإنقاص أن يحدث في بداية النوم أو خلاله، أو في نهايته، وله أن يحدث في فترة واحدة، أو أن يتكرر لفترات قصيرة متقطعة عبر النوم. أما الحرمان في بنية النوم، فهو يعني الحرمان من أي من جزئيه: الحالم أو غير الحالم، وهذا الحرمان أيضاً قد يكون كاملاً بحيث يشمل جميع فترات النوم الحالم، أو جميع فترات النوم غير الحالم، وقد يكون جزئياً بحيث يشمل فترة كاملة أو أكثر من النوم الحالم، أو يشمل فترة كاملة من النوم غير الحالم بدرجاتها المختلفة، أو يقتصر على درجة أو أكثر منها.

إن الحرمان الجزئي من النوم قد يقع على أي من شقي النوم: الحالم وغير الحالم، أو الاثنين معاً إذا ما امتدّ لساعة أو أكثر من الزمن، وآثار مثل هذا الحرمان طفيفة على العموم إلّا إذا امتد هذا النوع من الحرمان لأيام عديدة، خاصة في أولئك الذين تطبعوا نفسياً على نمط معيّن من النوم، والذين يجدون في إنقاص نومهم ولو لساعة واحدة مؤشراً خطراً في حياتهم، غير أن أهم ما يعنى به الباحثون هو موضوع التفريق بين الحرمان من النوم الحالم والحرمان من النوم غير الحالم، فالوصول إلى مثل هذا التفريق له أن يبرهن على أيهما الأهم في حياة الفرد وفي نومه، أهو النوم الحالم، أو النوم غير الحالم. وهو برهان يتعذر الوصول

إليه عن طريق دراسة نتائج الحرمان من النوم كله، كما يتعذر الوصول إليه من دراسة محتوى الأحلام وتفسيرها.

لقد اعتمد البحث المقارن في أثر الحرمان من النوم الحالم والنوم غير الحالم وضع الأفراد الخاضعين للاختبار في ظروف اختبارية ملائمة مع الرصد الكامل للعمليات الفيزيولوجية والجسمية والسلوكية أثناء النوم، وتمت إفاقتهم من فترات النوم الحالمة أو النوم غير الحالمة ولمدد وأزمان الفترات، ولأيام الحرمان التي تقتضيها كل تجربة، وقد جاءت هذه التجارب ببعض النتائج التي تظهر وجود فروق بين الحرمان من كل من نوعي النوم بالنسبة إلى النوع الآخر. ومع أن نتائج هذه التجارب ما زالت غير قاطعة، ومع أنها تختلف أحياناً بين باحث وآخر، فإن هنالك درجة من الإتفاق حول مضمون هذه الفروق بين الحرمان من النوم الحالم والنوم غير الحالم. ولما كنا سنتناول هذا الموضوع بشيء من التفصيل عند البحث في موضوع الأحلام، فإننا سنقتصر الآن على إعطاء خلاصة مختصرة عن الحرمان من كل حالة من هاتين الحالتين للنوم وهنا يقتضي أيضاً الإشارة إلى أنه ما زال من الصعب الجزم بصورة قاطعة بأن الحرمان الحادث يقع فقط على الفترة الحالمة من النوم، أو الفترة غير الحالمة، إذ ما زالت الدلائل الفيزيولوجية على كل منهما غير قاطعة كما أن الحرمان من أي من الفترتين قد يمتد ليشمل جزءاً من الفترة الأخرى، وبالعكس، ولكل ذلك أن يجعل التفريق الحاد بين حالات النوم أمراً صعب المنال والتطبيق، فعملية النوم هي أكثر تعقيداً من أن تطاوع كليًّا وسائل البحث والرصد المتوفرة لدينا بنواحيها التقنية والإنسانية.

الحرمان من النوم الحالم:

يتمّ الحرمان من النوم الحالم عن طريق رصد بدء فترات النوم الحالمة، كما تدلّل على ذلك حركة العينين السريعة والحركة الكهربائية الدماغية، وإفاقة الفرد طوال فترة أو أكثر من هذه الفترات وحسب مقتضيات التجربة الاختبارية، وقد تبيّن من التجارب في هذا الموضوع من الحرمان ظهور الاختلاف في النتائج تبعاً

لموقع الفترة الحالمة من النوم، أكانت في أوله أو آخره، أو خلال فترات النوم كلّها، وتبعاً لطول زمن الحرمان، ولفعل عوامل شخصية أخرى.

لقد اعتقد في البداية بأن الحرمان من النوم الحالم يؤدي إلى قيام حالة من التفكّك العقلي، وربما حدوث الاضطراب العقلي، كما افترض ذلك فرويد وغيره، غير أن الأبحاث الحديثة تفيد أن بالإمكان حرمان الفرد من النوم الحالم لوحده، أو من النوم الكلي (والذي يشمل النوم غير الحالم)، ولمدة تطول لعدة أيام وبدون ظهور أعراض تذكر. وتفيد تجارب أخرى بأن آثار الحرمان من النوم الحالم تشبه آثار الحرمان من الدرجة الرابعة (الأعمق) من درجات النوم غير الحالم، ومن أهم هذه الآثار هو حدوث الخمول الجسمي، والذي يبدو أكثر شدّة في حالات الحرمان من الدرجة الرابعة من درجات النوم غير الحالم منه في الحرمان من النوم الحالم. وتبيّن التجارب بأن محاولة حرمان الفرد من النوم الحالم تؤدي إلى زيادة تدريجية في ميل الفرد نحو النوم الحالم، فبعد مرور عدة أيام على مثل هذا الحرمان، فإن الفرد عندما يقع في النوم فإنه يبدأ نومه بالنوم الحالم وبدون أن يسبق ذلك فترة من النوم غير الحالم، كما هو الحال في النوم الطبيعي. ومن النتائج التي لاحظها الباحثون على الذين حرموا من النوم الحالم لمدد كافية هي: حدوث حالة من عدم الاستقرار، والميل لالتهام مقادير كبيرة من الطعام، والرغبة الجامحة للاتصال الجنسي ومظاهر أشدّ من الانتصاب القضيبي، وزيادة في تهيّج الجهاز العصبي. ومن البيّنات الأخرى التي أظهرتها بعض التجارب الدراسية، هي أن للحرمان من النوم الحالم أن يؤدّي إلى نقص في المقدرة على تذكّر بعض المعلومات في الصباح، والتي سبقت الإحاطة بها قبل النوم. وعلى تذكّر تجارب سابقة، وإلى تدخل في عمليات التكيّف العاطفي. وتفيد استنتاجات بعض الباحثين بأن الحرمان من النوم الحالم يؤثّر في المقدرة على التفكير المتفرغ أو الخلّاق، كما أنه يؤثر في درجة الأداء للمهام. ومن النتائج التي أوردها بعض الباحثين أن الحرمان من النوم الحالم ينجم عنه أن المشاعر والرغبات التي كانت كامنة وبعيدة عن الوعي تصبح ظاهرة وقوية، ويصاحب ظهورها في الوعي حالة من التوتر والقلق، وهكذا يبدو بأن الحرمان من النوم الحالم يفقد

الفرد المقدرة على التنظيم والسيطرة على حياته العاطفية. هذا ويقتضي التأكيد بأن بعض الناس هم أكثر تأثراً بحرمانهم من النوم الحالم من أناس آخرين، وبأن أداء بعض المهام عندهم يتأثر أكثر من غيرهم نتيجة الحرمان من النوم الحالم.

يتّضح من البيّنات المختلفة عن الحرمان من النوم الحالم بأنها تقع في معظمها في مجال الحياة النفسية والعاطفية والعقلية للفرد، وهو واقع له أن يشير إلى أن الوظائف التي يحدثها النوم الحالم تقع في هذه المجالات، وبأن تعطيل النوم الحالم أو التدخّل فيه له أن يحدث اضطراباً في هذه الوظائف.

الحرمان من النوم غير الحالم:

الحرمان من النوم غير الحالم قد يقع على أي درجة من درجاته الأربع وهي الدرجات التي توجد في المرحلة الأولى والثانية من مراحل النوم (النصف الأول من النوم)، أمّا المراحل الباقية فإنها تتألف فقط من الدرجات الثلاث الأولى أو الدرجتين الأولى والثانية فقط، ولهذا فإن نوم النصف الأول من النوم هو أكثر عمقاً من نوم النصف الثاني، وتجارب الحرمان من النوم غير الحالم تحدث الحرمان عن طريق إفاقة النائم خارج فترات النوم الحالمة، كما أن بالإمكان دراسة أثر الحرمان من النوم غير الحالم بمقارنة الحرمان من النوم كلّه بنتائج الحرمان من النوم الحالم فقط. وقد أفادت الأبحاث المختلفة ببعض النتائج المدللة على آثار الحرمان من النوم غير الحالم، وهي النتائج التي قد تكون مؤشرة إلى وظيفة النوم غير الحالم، في الحياة الإنسانية. وفيما يلي المهم من هذه النتائج.

أولاً: الحرمان من النوم غير الحالم يؤدي إلى دافع للتعويض عمّا فقد منه أكثر من الدافع للتعويض بسبب الحرمان من النوم الحالم، وهذه الملاحظة لها أن تدلّل على أن النوم غير الحالم هو أكثر أساسية من الناحية البايولوجية، وعلى خلاف النوم الحالم، والذي يبدو متصلاً بالناحية النفسية من حياة الإنسان.

ثانياً: يحدث الشعور بالتعب نتيجة الحرمان من النوم غير الحالم بدرجة أكبر ممّا يمكن أن يحدث نتيجة الحرمان من النوم الحالم.

ثالثاً: الحرمان من النوم غير الحالم يؤدي إلى التقليل من مقدرة الفرد على تذكر الأشياء التي تعلمها قبل نومه، وهي ظاهرة تحدث بصورة أكثر وضوحاً مما قد تحدث عليه بسبب الحرمان من النوم الحالم.

رابعاً: تبيّن من التجارب بأن الحرمان من الدرجة الرابعة، وهي أكثر الدرجات عمقاً من النوم، يؤدي إلى رد فعل في الليلة التالية بزيادة زمن هذه الدرجة بالذات من النوم، غير أن الباحثين لم يتمكنوا من تسجيل أي اضطراب سلوكي في الفرد الذي حرم من نوم هذه الدرجة (الرابعة) بعد سبعة أيام متواصلة من الحرمان من النوم غير الحالم، سوى أن الفرد المحروم أصبح أكثر انفعالًا وتقلّباً في ردود فعله العاطفية. إنّ الدراسات على النوم غير الحالم ما زالت قليلة بالنسبة إلى الدراسات على النوم الحالم والحرمان منه، ولهذا فإن البيّنات ما زالت محدودة في هذا المجال، ومعظم البيّنات المتوفرة عن نتائج الحرمان من النوم غير الحالم يبدو بأنها تنحصر بالجانب البايولوجي الجسمي، ولها بذلك أن تنوّه أن وظيفة النوم غير الحالم هي وظيفة بايولوجية وبأنها ترتبط بعملية نمو وإعادة توليد الأنسجة الجسمية أكثر من ارتباطها بالنواحي النفسية والعصبية للإنسان.

أمثلة من تجارب الحرمان من النوم:

تعرّض الكثيرون من الناس عبر العصور للحرمان من النوم كليًا أو جزئياً ولمدد متفاوتة ولأسباب عديدة، منها القلق والمرض وضرورات السفر وتجنب الاعتداء والخطر والتعرّض للتعذيب وغيرها من الأسباب والظروف التي لها أن تمنع النوم عن أصحابها. غير أن من الصعب الآن التأكد من النتائج التي نجمت عن جميع هذه الحالات من الحرمان. غير أن الاهتمام بالنوم، وما تعلّق به من مشاكل خلال النصف الثاني من هذا القرن، قد أدى إلى إجراء الكثير من الدراسات والتجارب والتي تركّز الكثير منها على الحرمان الكلي أو الجزئي من النوم وذلك لهدف جلاء مدى الحاجة والفائدة من النوم كله، أو لأي من جزئيه: الحالم وغير الحالم. وفيما يلي بعض الأمثلة الكلاسيكية من تجارب الحرمان والآثار التي خلّفها في الذين أجريت عليهم، ويبدو من هذه التجارب أن

للحرمان من النوم، خاصة الحرمان الطويل، آثاراً مدمّرة على الحالة النفسية والجسمية للفرد الخاضع لتجارب الحرمان، غير أن الأبحاث الأكثر حداثة لا تؤيد الملاحظات والتجارب السابقة. وهي على العموم لا تؤيد حدوث آثار صارمة بنتيجة الحرمان.

المثل الأول:

لعلّ أول تجربة في العصر الحديث لاختيار آثار الحرمان من النوم ولمدة طويلة، هي التجربة التي أجريت في أمريكا عام ١٩٥٩ على شاب باسم بيتر ترب، والذي تطوّع للخضوع إلى تجربة الحرمان من النوم لمدة مقرّرة طولها ثمانية أيام متواصلة من اليقظة الكاملة. وقبل البدء بالتجربة أجريت على المتطوّع العديد من الفحوص النفسية والجسمية والعصبية والعقلية، ومن بعد ذلك أبقي بحالة يقظة دائمية، وانشغل بعمل إذاعي أو القيام بمهام أخرى، وظل خلالها خاضعاً لرصد مستمر للتأكد من عدم وقوعه بحالة النوم، وبانتهاء المدة المقرّرة، أمكن الوصول إلى الملاحظات التالية عن مسيرة حالة الحرمان: لم تحدث أعراض تذكر خلال اليوم الأول من الحرمان، غير أن بيتر بدأ يظهر أعراضاً غير اعتيادية في نهاية اليوم الثاني، إذ بدأ يتوهم بأنه يرى ما يشبه نسيج العنكبوت أمام عينيه، وتحوّلت البقع والنقوش على المائدة وكأنها حشرات مختلفة، وتوّهم أنه يرى أرنباً في مقصورة البث الإذاعي، وبدأ يشعر بأن ذاكرته تضمحل وبوصوله المئة ساعة الأولى من اليقظة المتواصلة بدا عليه العجز عن مواصلة الاختبارات التي تهدف إلى قياس الإنتباه والتركيز والمقدرة على حل المسائل. وفي الساعة العاشرة بعد المئة بدأ يعاني من الهذيان وأصبح عالمه المرئي مملوءاً بخيالات وهمية غريبة. وبعد ذلك بعشر ساعات راح يتوهم بأنه يرى حريقاً، وأصبح فزعاً وراح يطلب النجدة. وفي الساعة المائة والخمسين بدأ يتشكك بهويته الذاتية، مَن يكون، أهو هو؟!، أو الممثل الذي ظهرت صورته على الحائط أمامه، وفقد مقدرته على إدراك حس الزمان والمكان، وقد لوحظ خلال هذه الفترة الطويلة من الحرمان بأنه ظلّ قادراً على الاستمرار بأداء مهامه الإذاعية ولمدة ثلاث ساعات في كل يوم، وبأنه ظلّ خلال هذه الفترات متماسك الشخصية، ومتزن السلوك،

ولم يصدر عنه أي تجاوز أو أخطاء صارخة أو خروج عن المألوف، وقد لوحظ أيضاً أن أفضل حالاته قد تزامنت مع أعلى مستوى لمنحنى درجة حرارته اليومية، بينما تزامنت أسوأ حالاته مع أدنى مستوى لهذا المنحنى الحراري، وفي اليوم الأخير من التجربة، بدا الاختلال واضحاً بين عالمه الخيالي وبين عالمه الواقعي، وبدأ يهلوس بوضوح، وراح بتصوّر بأن الطبيب الذي يقوم بفحصه بين الحين والآخر إنما هو مجهّز للموتى وبأنه جاء ليدفنه حياً، ممّا دفعه إلى الهرب من الطبيب. ومن الطريف أن بيتر وبالرغم من هلاوسه وأوهامه هذه قد ظلّ يقوم بأداء مهامه الإذاعية كالمعتاد، وبانتهاء التجربة فإن بيتر قد وقع في النوم لمدة ثلاثة عشرة ساعة فقط، واستيقظ بعدها وقد اختفت جميع هلاوسه وأوهامه بما في ذلك عودة ذاكرته وانتباهه كما كانتا عليه من قبل البدء بالتجربة، وبدا وكأن شيئاً ما لم يحدث له أبداً غير أنه ظل يعاني من درجة طفيفة من الاكتئاب ولمدة ثلاثة شهور.

المثل الثاني:

تطوّع ريك مايكلس **Micheals** لإجراء تجربة من حرمان النوم عليه ولمدة ٢٣٠ ساعة، وتبرع بريع تطوّعه لصندوق المرضى الذين يعانون من مرض التضخّم العضلي، وقد جاءت نتائج هذه التجربة مطابقة لنتائج التجربة السابقة.

المثل الثالث:

تمت هذه التجربة على راندي جاردنر، واستمرت لما يزيد قليلًا على أحد عشر يوماً (٢٦٨) ساعة. وقد أجريت التجربة في بيته، وبمنأى عن وسائل الإعلام والإعلان. وقد جاءت أعراض حرمانه أقل شدّة من سابقيه، إلّا أنها ظهرت على السياق الزمني نفسه في ظهورها. ففي اليوم الرابع من الحرمان أصبح راندي متجهماً ومنفعلًا، وشكا من تناقض في ذاكراته، وفي مقدرته على التركيز والإنتباه وصار يرى أضواء الشارع مضببة. وبدأ يشعر بشيء من الضغط على رأسه. وفي اليوم التاسع أخذ يحس بهلاوس وبأحلام عابرة وراح يتصوّر نفسه لاعباً عظيماً من لاعبي الكرة. وفي نهاية اليوم الحادي عشر وهو اليوم الأخير

للتجربة، نام لمدة ١٤ ساعة فقط، واستفاق بعدها وهو في حالة فرح وانطلاق، وكان من الصعب التأكد من وجود أي تغيير غير طبيعي في سلوكه وتفكيره ومشاعره، ومما يجدر ذكره أن ترب في المثل الأول، كان في سن الثانية والثلاثين من العمر، بينما كان راندي في هذه التجربة في السابعة عشرة من العمر، والفرق في شدة الأعراض بين الحالتين يفسّر على أساس الفرق في عمرهما، فالأصغر سنًّا يستطيع تحمل الحرمان من النوم لمدة أطول من الأكبر سناً، كما أن أعراض الحرمان تكون أخف وطأة وأقل شدّة عليه.

المثل الرابع:

أجريت تجارب على مجموعة من المرضى بمرض الشيزوفرينيا (الفصام)، في جامعة ماجيل في كندا، وتضمنت التجربة إبقاء ستة من المرضى في حالة يقظة متواصلة ولمدة مئة ساعة. وقد لوحظ خلال التجربة أنه بتزايد طول زمن الحرمان تبدأ أعراض من الهلاوس وبخاصة الهلاوس السمعية (سماع أشياء لا وجود لها)، كما بدأت أعراض أخرى بالظهور والتي كان قد توقف ظهورها منذ مدة من الزمن. ويستخلص من هذه التجربة أن المريض نفسياً أو عقلياً يظهر من الاضطراب بسبب الحرمان من النوم أكثر وأسرع مما يظهره الفرد الطبيعي، وهو يدلّل أيضاً على أن التوازن النفسي والعقلي هو أمر مهم لتحمّل وطأة الحرمان من النوم لمدة طويلة، ولهذا فإن أولئك الذين ينقصهم مثل هذا التوازن فإنهم أكثر عرضة للوقوع في الآثار السلبية من الحرمان.

المثل الخامس:

أفادت الملاحظات المستمدة من التجارب على بعض أسرى الحرب الكورية، بمعاناة الأسرى لأعراض مماثلة للأعراض التي وردت، في الأمثلة الثلاثة الأولى، والذين تعرّضوا لعمليات متواصلة من التحقيق والاستجواب، ومع أن بعضهم قد انهارت مقاومتهم أمام الحرمان الطويل من النوم، غير أن بعضهم، وهم القلة، قد ظلّوا محافظين على التزامهم ورباطة جأشهم، ولم يفضوا بأية معلومات تفيد العدو. ويستنتج من هذه الملاحظات بأن أعراض الحرمان من النوم تتباين

حسب تكامل وقوة شخصية الفرد ودرجة التزامه، وروحه المعنوية، إضافة إلى مقوّماته الجسدية والعصبية.

المثل السادس:

أُجريت دراسات على مجموعة من المرضى الذين سبق وأُجريت لهم عمليات جراحية على القلب (جراحة القلب المفتوح)، وقد تبيّن من إحدى هذه الدراسات بأن هؤلاء المرضى قد كانوا في حالة طبيعية لبضعة أيام بعد إجراء الجراحة عليهم، غير أنهم بعد ذلك بدأوا يظهرون أعراضاً من الهذيان والأوهام والهلاوس، مع اضطراب في التوجّه والأفكار الاضطهادية، وقد ظهرت هذه الأعراض في حوالي الثلث لمجموعة من المرضى بلغ عددهم ٩٩ من المرضى الذين أجريت عليهم هذه العمليات. وقد تبيّن من هذه الدراسة أن السبب في ظهور هذه الأعراض يعود إلى الحرمان من النوم الكافي والطبيعي، فالمرضى بعد إجراء العمليات كانوا يعيشون حياة مملة وفي جو مزعج لا يتمكنون معه من النوم الهادىء أو الاسترخاء. وقد لوحظ أن هذه الأعراض قد بدأت في الظهور والمرضى في قسم الإنعاش غير أنها اختفت عندما وضعوا في غرفة خاصة تمكنوا فيها من النوم الطبيعي. ويستخلص من هذه الدراسة بأن الملل إضافة إلى الحرمان من النوم يساهمان في إحداث الإجهاد العقلي وخاصة في العمليات الكبيرة، ولهذا أن يقضي بضرورة وضع المريض مهما كان مرضه جسمياً أو جراحياً أو نفسياً أو عقلياً في ظروف ملائمة تمكنه من النوم بهدوء وراحة، وقد أدرك أحد الأطباء في واشنطون مثل هذا الاستنتاج من ملاحظاته الطبية الخاصة وقال: «لقد فقد اثنان فقط من مرضاي المصابين بجلطة في شرايين القلب في خلال خمس سنوات، وقد تبيّن لي بأنه قد سبق لهما الشكوى بمرارة من عدم تمكّنهما من النوم خلال وجودهما في المستشفى، وذلك بسبب العناية الطبية والتمريضية الفائقة والمركّزة والمتواصلة أثناء وجودهما في قسم الإنعاش». ويتّضح من هذه الملاحظة بأن العناية الفائقة إذا ما اقترنت بتعطيل النوم الطبيعي، فإنها تلحق بالمريض ضرراً يعادل أو يزيد على أية فائدة يمكن أن تجني من هذه العناية الفائقة.

المثل السابع:

أُجريت تجارب مختلفة على الحيوانات لاختبار أثر الحرمان من النوم ولمدد متباينة على سلوك وحياة هذه الحيوانات، ومن هذه التجارب ما توخّى معرفة العلاقة الممكنة بين عمر الحيوان ومدى تحمله للحرمان من النوم، وقد تمّ إجراء بعض هذه التجارب على الفئران التي وضعت فوق دولاب يدور فوق حوض من الماء بصورة مستمرة ممّا يعرّضها إلى خطر الوقوع في الماء إذا ما غفلت لحظة واحدة، وقد تبيّن من هذه التجربة بأن الفئران الصغيرة أثناء فترة الحرمان من النوم، بأنها كانت تقع في حالات من النوم الحالم لمدد قصيرة كل فترة منها تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ ثانية، أو ما مجموعه حوالي ٢٠ دقيقة في اليوم الواحد. ويتّضح من هذه التجربة أن من الصعب إن لم يكن من المستحيل الحيلولة دون وقوع الإنسان أو الحيوان في النوم ولمدد قصيرة أثناء تجارب الحرمان من النوم وبصرف النظر عمّا يعرض لهم من أخطار أو يطبق عليهم من مؤثرات تهدف إلى حرمانهم من النوم خلال هذا الحرمان.

الفصل السادس عشر

وظائف النوم وفوائده

الفصل السادس عشر

وظائف النوم وفوائده

في رأي البعض، وهم قلة من الباحثين في موضوع النوم، أن النوم لا وظيفة له ولا فائدة منه، وبأنه لا يخدم غرضاً معيّناً في حياة الإنسان، وهؤلاء لا ينفون بأنه كان للنوم فائدة ما في الماضي البعيد، غير أن هذه الفائدة في إعتقادهم قد استنفدت أغراضها منذ زمن بعيد وبأنه لا توجد هنالك من فائدة مقرّرة للنوم في الزمن الحاضر. أمّا لماذا إستمرت ظاهرة النوم حتى اليوم بعد انتفاء الحاجة إليها؟! فهم يفسّرون ذلك على غرار تفسير استمرار وجود الزائدة الدودية، والتي لا بد أنها كانت تخدم وظيفة ما في الجهاز الهضمي في الماضي، غير أنها الآن من البقايا الأثرية في الجسم، والتي لا فائدة منها الآن إلاّ للجراحين. ويستند أصحاب هذا الرأي أيضاً في تعزيز نفيهم لأي فائدة للنوم على فشل التجارب الاختبارية التي أُجريت حتى الآن لغرض إثبات وجود أية فائدة معيّنة للنوم، بما في ذلك التجارب المتعددة للحرمان من النوم، والتي لم تظهر حتى الآن أية نتائج يمكن الاعتماد عليها في تقرير وجود فائدة معيّنة من النوم، ومن الواضح أن الأخذ بمثل هذا الرأي عن عدم جدوى النوم وبأنه

حالة فائضة عن الحاجة في الوقت الحاضر، إنما يهمل وجود هذه الظاهرة وإستمرارها عبر عشرات الملايين من السنين، وبدون إنقطاع في حياة الكثير من الكائنات، لتوقف العمل بها، ولاضمحلّت كظاهرة بايولوجية، ثم إنّ هذا الرأي لا يأخذ بعين الاعتبار الآثار والأعراض التي يستبعد حدوثها لولا أن للنوم فائدة، وبأن هذه الفائدة تتعطل بامتناع النوم، أو اضطرابه. وهنالك أيضاً ما هو معروف عن أنماط وأزمان النوم في الأطفال والصغار، وما هو ملاحظ من تناقض تدريجي في مدد النوم من الطفولة الصغيرة وحتى الكبر، وهي ظاهرة لا بدّ لها من أن تفيد بأن للنوم وظيفة، وبأن الحاجة إلى هذه الوظيفة في الصغار هي أكثر وأهم من الحاجة إليها في الكبار، وجميع هذه البيّنات لها أن تفيد بأن النوم ليس بالحاجة السلبية أو المحايدة أو الفائضة عن الحاجة في حياة الإنسان وغيرها من الحيوانات التي تمارس النوم، وبأنها على العكس، حالة نشطة لها أهدافها ووظائفها والتي لا بدّ من تحقيقها رالركون إلى النوم في مواعيده ولمدده اللازمة.

ومن النظريات التي تفسّر النوم، وتنفي أن تكون له وظيفة أو فائدة حقيقية في حياة الإنسان أو الحيوانات التي تمارسه في الأزمان الحديثة، هي أن النوم الآن ما هو إلاّ مثل استمرارية التعوّد على العقاقير والمخدّرات والتي لا فائدة هناك للتعوّد عليها إلاّ مجرّد إسكات الأعراض الناجمة عن الامتناع أو التوقف عن استعمالها. ومع مرور الزمن أصبحت الحاجة للنوم جزءاً من تكويننا البايولوجي، ولا بدّ لذلك من العمل بها تجنباً للإخلال بهذا التكوين، وهكذا فإن النوم إمّا هو فعالية فائضة عن الحاجة في الوقت الحاضر، أو أنّه فعالية من مخلّفات الماضي. ومع صعوبة الاقتناع بمثل هذه الآراء، إلاّ أن هنالك ما يشجع على تأمل صحتها خاصة وأنه لم تظهر حتى الآن أية بيّنات واضحة عن وجود وظيفة محدّدة للنوم سواء في الإنسان أو الحيوان.

لقد علّق العالم المعاصر رختشافن (١٩٧١) **Rechtschaffen** على مثل هذه النظرية التي تنفي وجود فائدة النوم وذلك بقوله: «إذا كان النوم لا يخدم غرضاً حيوياً أكيداً، فإنه بذلك أعظم خطأ إرتكبته عملية التطّور أبداً. فالنوم

يحول دون الحصول على الطعام أو استهلاكه، وهو لا يتوافق مع عملية الإنجاب، وهو يخلق حالة من التعرض للاعتداء من قبل الأعداء، والنوم يتدخل في كل عملية حركية أو تكيفية من عمليات المواجهة». ويتساءل رختشافن بشأن الجدلية عن عبثية النوم، أو ضرورته بقوله: «كيف يتسنى لعملية الاختيار الطبيعي(Natural Selection)، بما لها من منطق لا يمكن نقضه، من أن تسمح للمملكة الحيوانية أن تدفع ثمن النوم بدون مبرر مقنع؟! وفي الواقع فإن سلوك النوم، هو كما يتضح سلوك غير تكيفي مما يجعل الواحد يعجب لماذا تنشأ حالة أخرى بدلاً منه، مهما كانت، لتفي بالحاجة التي ترضيها حاجة النوم». ويختم الكاتب قوله متسائلاً: «هل أن النوم هو مجرد بقايا أثرية وتجاوزت بذلك فائدتها الوظيفية؟!! ربّما لا، إذ كيف يمكن للنوم أن يظلّ بدون تغيير يذكر عبر الزمن الطويل لتطور الحيوان بدون أن تكون له فائدة؟!. وقد يكون من إسراف القول إن نصف وظيفة النوم، بأنها واحدة من أهم المعضلات التي تحيّر عصرنا الحاضر».

لقد وردت عدّة نظريات حول وظيفة النوم وفائدته، وبعض هذه النظريات قديم وبعضها من حصيلة هذا العصر. ومن هذه النظريات ما هو تأملي، ومنها ما يستند إلى ملاحظة الأعراض التي تقع نتيجة لاضطرابات النوم في الحالات الطبيعية أو المرضية، ومن هذه النظريات ما بني على نتائج الاختبارات على المتطوعين من الأفراد الذين تعرّضوا للحرمان من النوم لمدد زمنية متفاوتة. وفي السنوات الأخيرة تزايدت واتّسعت الأبحاث العلمية بهدف التوصل إلى حقيقة الوظيفة التي يخدمها النوم في حياة الإنسان والحيوان، وأنشئت في الكثير من البلدان مراكز خاصة للبحث في حالة النوم ومحلها من الحياة. وقد اتّجه البحث في هذه الظاهرة نحو ثلاثة محاور، وهي: اولاً: وظيفة النوم ككل، وثانياً: وظيفة الجزء غير الحالم والذي يشغل ٢٥ في المئة من هذا الزمن. وقد تجاوز البحث هذه النواحي، فازداد عمقاً ليبحث في كيفية حدوث النوم، وما يحدث من تغيّرات خلاله، إضافة إلى دراسة جميع الظواهر الحادثة أثناء كل مرحلة من المراحل التي تكوّن دورة النوم، أو التي تحدث إذا ما حرم الفرد من أي مرحلة

منها، وذلك في مسعى للتوصل إلى الأهمية النسبية لكل مرحلة من هذه المراحل في أداء الوظيفة الكليّة للنوم.

النظريات القديمة عن وظيفة النوم:

من النظريات القديمة حول الفائدة من النوم، هي أن حالة النوم تهيء وتمكن روح الفرد من مغادرة جسمه والانتقال من مكان لآخر، والاتصال بغيرها من الأرواح البعيدة للأحياء أو الأموات من الناس. وقد ساد هذا الاعتقاد العديد من الحضارات القديمة وما زالت بعض الأقوام البدائية المعاصرة تؤمن بهذا المعتقد، فالناس فيها يحاذرون إفاقة النائم لأي سبب كان، خشية أن يحدث ذلك قبل عودة الروح إلى صاحبها. ومن النظريات القديمة الرأي بأن النوم قد وجد لتمكين الأحلام من الحدوث خلاله، وبهذا يكون النوم أشبه بالإناء الذي يملأه الحلم، وأهميته لذلك هي مجرد الحيّز الذي يتّسع لإشغاله بالحلم. ويمكن النظر للنوم طبقاً لهذه النظرية بأنه الحارس للأحلام وهي نظرة تخالف تماماً نظرية فرويد والذي افترض على العكس بأن الأحلام هي حارسة النوم، وبأنها تمنع انقطاع النوم وتيسّر استمراره. ومن النظريات القديمة الأخرى أن نوم الكائن الحي فيه فائدة للبقاء، ذلك أن من طبيعة الحيوانات المفترسة أنها تمتنع وتعرض عن مهاجمة الحيوانات النائمة وافتراسها سواء أكانت من عين صنفها أو من أصناف حيوانية أخرى. هذا ولا يمكن استبعاد صحة هذه النظرية بالنسبة لبعض الكائنات الحيوانية، وحتى في حياة الإنسان القديم، غير أنه يصعب الأخذ بها بالنسبة للإنسان الحديث.

ومن النظريات غير البعيدة في القدم الرأي بأن النوم حالة ضرورية تمكن صاحبها من مقاومة الإجهاد والتغلب على التعب، وهنالك الكثير من التنوع في هذه النظرية، ومن ذلك أن للنوم وظيفة التجديد والاسترداد للقوة، ومن أنه يقوم بمهمة الموازنة مع حالة اليقظة. وطبقاً لهذه النظرية الأخيرة فإن التوتر العقلي الذي ينجم عن عناء اليقظة، فإنه يوازن أثناء النوم بقيام حالة من التوتر الخضري (Végétative Tension)، وهنالك تنوّع آخر لهذه النظرية،

وتفيذ بان النوم هو بمثابة رد فعل دفاعي للكائن الحيّ ويهدف حمايته من الإجهاد. وأخيراً فهنالك النظرية التي جاء بها هولنج جاكسون عالم الأعصاب في أواخر القرن الماضي، والذي أسند للنوم وظيفة التخلّص من الذكريات الفائضة وغير الضرورية من مخلفات اليوم السابق، وترسيخ الذكريات المهمة والضرورية من تجارب ذلك اليوم.

النظريات الحديثة:

النظريات الحديثة عن وظائف النوم عديدة، وتتّخذ مسارات مختلفة. وبعض هذه النظريات تتابع بعض النظريات القديمة التي سبق ذكرها، وخاصة تلك النظريات التي ترى بأن النوم يخدم غرض تجديد النشاط وإعادة التوازن الذي اختلّ أثناء ساعات اليقظة، أو بأن النوم له علاقة بعمليات الذاكرة والحفظ والتعلّم. وفيما يلي بعض النظريات المهمة التي وردت حول وظيفة النوم وفائدته، ولتعدّد وتنوّع هذه النظريات أن يدلّل على أنه ربما كانت هنالك عدّة وظائف للنوم، أو بأن ما من نظرية واحدة حتى الآن استطاعت تعيين الوظيفة الحقيقية لحالة النوم.

١ ـ نظرية العالم الفيزيولوجي بافلوف **PAVLOV**، والذي افترض بأن النوم يخدم وظيفة المحافظة على استمرار حالة التوازن بين كل من التنشيط والنهي في الدماغ، والنوم في نظره هو بمثابة انتشار إشعاعي لعملية النهي في الدماغ، وبأنه بذلك يوفّر الحماية اللازمة لاستمرارية عملية النشاط ـ النهي، وهي عملية من شأنها أن تبقي على حالة التوازن في الدماغ.

٢ ـ نظرية فرويد والذي يرى في أن الحلم هو الذي يخدم مهمة حماية النوم ويساعد على استمراره، إلاّ أنه يرى أيضاً بأن ما قبل الوعي هو الذي يحتاج النوم فقط، وذلك من بين طوبوغرافية حياتنا النفسية والتي تتكوّن من حيّز اللاوعي، وما قبل الوعي، والوعي. ويرى فرويد في نوم ما قبل الوعي ما يسهل ظهور الذكريات والدوافع المكبوتة في اللاوعي، وبذلك، فإن النوم في نظره يسهّل عملية إطلاق الدوافع الكامنة فيه.

٣ ـ النظريات التحليلية، والتي تجد بأن للنوم وظيفة إرضاء الرغبة في النوم. وأصحاب هذه النظريات يجدون في النوم حالة من العودة إلى ثدي الأم أو حتى إلى رحمها، وهو بدلك ضرب من الطقوس الرمزية التي تعبّر عن التواق إلى مثل هذه العودة. ومن النظريات التحليلية الرأي بأن النوم إنّما هو عملية نكوصية تخدم هدف المحافظة على الذات (الأيجو).

٤ ـ الرأي بأن النوم هو حالة ضرورية لتسهيل تخلّص الكائن من المواد والنفايات الكيميائية الضارة والسامة والتي تتجمع أثناء اليقظة ونشاطها، والتي لا بدّ من التخلّص منها وإلاّ ألحقت الضرر بصاحبها.

٥ ـ نظرية ترى بأن النوم ضرورة اقتصادية بايولوجية، ذلك أنه يقلّل من الحاجة إلى صرف الطاقة واستهلاكها، وهو بذلك يعين على البقاء.

٦ ـ للنوم أن يساعد على إبعاد الكائن الحي عن الخطر بما في ذلك الأخطار المحتملة أثناء اليقظة والأخطار من التعدّي، وجميع هذه الأخطار تقل أثناء النوم بسبب قلة النشاط وقلّة التعرّض للمخاطر.

٧ ـ نظرية تقول بأن النوم يسهّل عملية تثبيت الذاكرة، وهو بذلك يساعد في عمليات الحفظ والتعلّم والاستفادة من التجربة.

٨ ـ الرأي بأن خلايا الدماغ تقوم أثناء النوم بعملية إعادة برمجة الدماغ وخاصة إعادة برمجة التجارب المحمّلة بالمشاعر العاطفية، وبأن النوم يساعد في عملية دمج التجارب الجديدة مع الشخصية الحالية للفرد.

٩ ـ نظرية تربط بين الحاجة للنوم وبين المقدرة العقلية، وتستند هذه النظرية إلى الملاحظة بأن النوم القليل هو من خصائص الناس الأقل مقدرة عقلية، ومن أن هذه المقدرة تقل بإنقاص مدة النوم، ومن أن مدة النوم تتناقص بتناقص الفعاليات العقلية كما هو الحال في كبار السن الذين يقلّ زمن نومهم تدريجياً.

١٠ ـ نظرية تقول بأن النوم بشقّية النوم غير الحالم والنوم الحالم يكونان نظاماً منبهاً، أو على الأصح نظامين، واحد للنوم غير الحالم، والثاني للنوم

الحالم، وبأن لهذين النظامين فائدة حياتية للفرد.

١١ - النظرية بأن النوم غير الحالم له وظيفة ادّخارية أو انسحابية والتي تبدأ في حياة الجنين، وبأن هذا النمط من النوم قد يكون النموذج الأول لأنماط لاحقة من الدفاعات النفسية.

١٢ - النظرية بأن النوم يسمح بقيام حالة الأحلام ويهيّء لها، وبأن هذه الحالة، أي حالة الأحلام، تخدم أغراضاً تكيفية. وبهذا فإن النوم بكامل محتواه يخدم مثل هذه الأغراض.

١٣ - الرأي بأن النوم يحدث ليس بسبب قيام ضرورة فيزيولوجية لفترات من الراحة، ولكن لأن النوم سواء جاء أثناء الليل أو النهار له قيمة تعين على البقاء، وإن ما ينجم عن التمتّع به هو انتقاء تطوري للعمليات العصبية الضرورية.

إن هذه النظريات والفرضيات وغيرها عن فائدة النوم وضرورته، لا تخلو من بعض الصحة والمطابقة للواقع، وإن كان من الصعب حتى الآن إثبات مدى هذه الصحة. وإلى أن يكون ذلك ممكناً، فإن أغلب الاحتمال هو أن تكون الوظائف التالية هي أكثر وظائف النوم إقتراباً من الحقيقة. وهذه هي:

أولاً: إن النوم يخدم وظائف أساسية مهمتها استعادة الإنسان أو الحيوان لنشاطه وللمقومات التي يقوم عليها هذا النشاط. وهو بذلك حالة ضرورة ولا غنى عنها لجميع الكائنات الحية التي تنام.

ثانياً: إن النوم غير الحالم، والذي يشغل الجزء الأكبر من زمن النوم يقوم بمهمة استعادة النشاط الجسمي، وهنالك من البيّنات التي تفيد بأن الخلايا الجسمية تقوم خلال هذا الجزء من النوم بصنع الجزئيات البروتينية الكبيرة أو الـ (ر ن أ R N A). وهذا الصنع في معظمه يحدث في الدماغ.

ثالثاً: إن النوم الحالم يخدم وظائف أكثر دقة، وبأنه يساهم بشكل ما في عملية استرداد الأداء العقلي والاجتماعي للفرد.

إنّ معضلة ظاهرة النوم، والتيقّن من ضرورتها، أو انعدام هذه الضرورة ما زالت معضلة علمية عظيمة، وهو أمر يبدو مستغرباً بالنظر لأن الكائنات الحيّة التي تنام قد أخذت بالنوم قبل عشرات الملايين من السنين، وبأن الواحد منّا ينام ما يزيد على ثلث سنوات عمره، وبالرغم من آلاف الدراسات والأبحاث المعاصرة حول ظاهرة النوم بجوانبها المختلفة، فإنّا ما زلنا بعيدين عن فهم ظاهرة النوم وفائدتها. وإلى أن نكون أكثر اقتراباً من هذا الفهم فقد يكون لنا بعض القناعة في قبول رأي القائل في أنه، أي النوم، «المنعش الأكبر في وليمة الحياة» أو قول شكسبير فيه «النوم ذلك الذي يحوك خيوط الهم المنسولة».

الفصل السابع عشر

النوم الجيد والنوم السيء

النوم الجيد والنوم السيء

يصنف الناس وصفهم لنومهم بين أن يكون نوماً جيداً وبين أن يكون نوماً سيّئاً. وحكم الناس على نومهم يتأثر عادة بعدة ظواهر، ومن أهمها عدد ساعات نومهم، وسرعة وقوعهم في النوم، واستمرارية نومهم أو تقطعه، وشعورهم بالاكتفاء من حاجتهم للنوم عند الاستيقاظ، وسرعة عودة نشاطهم بعد الاستفاقة. ومنهم مَن يضيف إلى ذلك ورود الأحلام في نومهم ومحتوى هذه الأحلام، وحصيلة جميع هذه الظواهر تتوحد في شعور الفرد فيما إذا كان نومه كافياً لحاجة من النوم، أو أنه لم يفِ بهذه الحاجة، وهكذا فإن الذي يقرّر نوعية النوم ليس مجرد طول زمن النوم أو تواصله، وإنّما القناعة به. فكما هو معروف بالتجربة، فإن البعض ينام ساعات قليلة مع الاكتفاء الكامل بهذا الزمن القصير نسبياً. بينما آخرون ينامون أطول من ذلك بساعات بدون الشعور بهذا الاكتفاء. وبهذا يبدو بأن النوم القصير يحقق لقصيري النوم من الاكتفاء ما لا يحقّقه النوم الطويل لطويلي النوم، ذلك أن النوم القصير قد يكون من العمق بحيث يفي بحاجات النائم من نومه، بينما النوم الطويل قد لا يكون من

العمق بما يحقّق الفائدة منه أو الاكتفاء به.

لقد تبيّن من البيّنات المختلفة عن النوم، بأن أكثر أنماط النوم فعالية، وبالتالي إرضاء لصاحبها، هي حالات النوم التي تتصف بالخواص التالية:

أولاً: إن أفضل النوم هو ذلك الذي يبتعد في خصائصه البايولوجية عن حالة اليقظة، وهذا الابتعاد يمكن قياسه على عدة أبعاد، ومنها:

١ ـ نسبة أعلى من (نوم دلتا)، والمقصود بذلك درجات النوم العميق (الثالثة والرابعة) والتي تصاحبها حركة دلتا الكهربائية للدماغ، وهي الموجات الأكثر بطئاً، وهذا النوم غير حالم تقريباً.

٢ ـ إرتفاع عتبة الاستفاقة للإثارات الحسية الصوتية، وهو الارتفاع الذي يدلّل على عمق النوم.

٣ ـ درجة أعلى نسبياً من اللاوعي.

ثانياً: شعور الفرد عند الاستفاقة من النوم بأنه كان مستيقظاً لمدة طويلة قبل الاستفاقة الفعلية يدلل على أن نومه لم يكن عميقاً وبأنه كان نوماً قريباً من اليقظة، وبأنه بالتالي نوم سيء.

ثالثاً: شعور الفرد بأنه كان يفكّر أثناء الحلم يدلّل على أن النوم لم يكن عميقاً أو مريحاً أو مقنعاً.

رابعاً: شعور الفرد الذاتي بأن نومه كان سطحياً، يرتبط على العموم بحكمه على أن نومه لم يكن مرضياً.

ويمكن القول بصورة عامة إن النوم الجيد هو ذلك الذي يتوفر فيه قدر كبير من نوم دلتا، وهو النوم العميق أثناء فترة النوم غير الحالم، ومن النوم الحالم خلال النصف الأول من النوم، إضافة إلى شعور الفرد بقناعته واكتفائه من نومه، وبصرف النظر عن طول النوم أو قصره، وتوفّر الأحلام فيه أو عدم توفّرها.

اضطرابات النوم

١ ـ الاضطرابات الأساسية في عملية النوم ـ اليقظة

★ الأرق، النوم المفرط، نوبات النوم، النعاس.

٢ ـ اضطرابات دورة النوم ـ اليقظة

٣ ـ اضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية

★ المشي أثناء النوم ★ التكلم أثناء النوم

★ رعب الليل ★ الأحلام الكابوسية

★ صك الأسنان ★ دق الرأس

★ شلل النوم ★ ذبول القضيب

★ الانتصاب المؤلم ★ الصداع النصفي

حالات أخرى

٤ ـ حالات مرضية تشتد حدة أثناء النوم:

الفصل الثامن عشر

إضطرابات النوم

ينام الواحد منّا ما يناهز ثلث حياته، ولا غرابة لذلك أن كل إنسان لا بدّ له أن يعاني من اضطراب ما في نومه ولو لمرة واحدة في حياته على الأقل. ويقدّر عدد المصابين بنوع أو آخر من اضطرابات النوم بحوالي ٣٥ في المئة من الناس. ومع أن معظم هذه الحالات لا تدفع بأصحابها إلى الاستشارة الطبية أو العلاج، ألاّ أن نسبة غير قليلة من الذين يعانون من هذه الحالات يخضعون لنوع أو آخر من العلاج، إمّا عند الحاجة، أو بصورة دائمية نتيجة التعود على تناول ما يساعد على النوم، أو بسبب شعورهم بأنهم لا يستطيعون النوم المريح بدون منوّمات.

وفي تصوّر الكثيرين هو أن اضطراب النوم الوحيد، هو حالة الأرق، أو صعوبة الوقوع في النوم والمحافظة على استمراريته وللمدة الكافية بأنواعها ودرجاتها المختلفة، ومع أن الأرق بأنماطه العديدة يمثّل الغالبية العظمى من حالات اضطراب النوم، غير أن الاهتمام بموضوع النوم في السنوات الأخيرة قد أدى إلى توسع عظيم في هذا الموضوع المهم بنواحيه العلمية والطبية، وقد تمخّض

عن الأبحاث في هذه النواحي حقائق عديدة ليس فقط في ماهية النوم، وإنما أيضاً في الحالات التي يضطرب فيها، ونحن ندرك الآن بأن هنالك العشرات من صور الاضطراب في النوم، وبأن النوم يضطرب نتيجة لعشرات الأنواع من الأسباب وهو واقع يمكن إدراكه، لا لأن النوم يشغل ثلث حياتنا فقط، وإنما لأن النوم لا يمثل حالة واحدة فقط، وإنما حالتين، حالة النوم الحالم، وحالة النوم غير الحالم، كما أن هنالك تنوعات عديدة على كل من الحالتين. وهنالك أيضاً الاختلافات بين شخصية وتجارب وخصائص كل نائم، ناهيك عن العوامل العديدة التي يمكن أن تؤثر في النوم، وكل هذه العوامل لها أن تزيد من احتمالات اضطرابات النوم، وفي تنوعاتها عمّا هو طبيعي ومألوف من أنماط النوم.

أنواع اضطراب النوم:

هنالك العديد من صور اضطراب النوم، وحتى الصور الواحدة منها قد تتباين في ملامحها بين فرد وآخر يعاني من الحالة نفسها من الاضطراب، كما أنها تتباين بعض الشيء في الفرد نفسه بين حين وآخر، وللمريض الذي يعاني من اضطراب في النوم، أن يعاني من أكثر من صورة واحدة من الاضطراب في نومه، أمّا في الليلة الواحدة، أو في ليالي متفرقة، وبالنظر لتعدد صور الاضطراب في النوم، ولكثرة أسبابها، فقد اتّجه الباحثون إلى جمع بعضها في فئات، كل فئة منها تتسم بسمات متشابهة إلى حد ما، أمّا في أسبابها أو في مظاهرها. وهذه الفئات:

أولاً: إضطرابات أساسية في عملية النوم ـ اليقظة ومن أنواعها: الأرق، النوم المفرط، والنعاس.

ثانياً: إضطرابات ثانوية، وهي التي يأتي فيها اضطراب النوم نتيجة لاضطرابات جسمية أو نفسية. ومن هذه اضطرابات النوم الناجمة عن خطأ في الغذاء أو تناول الكحول، والمواد المنومة أو المنشطة، والتغيرات النسيجية في الدماغ، والحالات العقلية وغيرها.

ثالثاً: إضطرابات النوم التي تتّسم بمظاهر سلوكية لا تتلائم مع النوم، كالأحلام الكابوسية ورعب الليل، والنومشة، وسلس البول الليلي وصك الأسنان وغيرها.

رابعاً: الحالات المرضية التي إمّا تسوء أو تتحسن بسبب النوم.

وفيما يلي نتناول باختصار بعض أهم الحالات في كل من هذه الفئات الأربعة.

أولاً ـ الاضطرابات الأساسية في عملية النوم ـ اليقظة:

أهم هذه الاضطرابات هي الأرق والنوم المفرط، والنعاس أثناء اليقظة.

الأرق:

الأرق هو امتناع النوم الكافي على الراغب في النوم وفي مواعيده المألوفة ولا يدخل في ذلك حالات السهر أو الاستيقاظ الإرادي. وللأرق أن يأتي على درجات من الشدة، وأشدّها امتناع النوم بكامله، غير أنه أكثر ما يأتي على شكل عوق في وقوع النوم (الأرق المبكر)، أو الاستفاقة المبكرة وتعذّر النوم بعدها (الأرق المتأخر)، أو النوم المتقطع والذي تتخلّله فترات من اليقظة (الأرق المتقطع). وعلى ذلك فإن الفرد يعتبر أرقاً إذا ما قلّت ساعات نومه عن معدلها المألوف، أو إذا لم يكن قادراً على الوقوع في النوم بسرعة معقولة، أو إذا لم يستطع المحافظة على حالة النوم بصورة مستديمة. وبدون انقطاع خلال اليوم، أو إذا ما استفاق مبكراً أو تعذّر عليه العودة للنوم. غير أن هنالك بعض الناس ممن ينامون لمدة كافية وباستمرارية لا انقطاع فيها، ومع ذلك فإنهم يشكون من اضطراب نومهم، أو بأن نومهم لم يكن مريحاً أو كافياً، أو أنهم لم يستطيعوا النوم الكافي والمتواصل، هذا في الوقت الذي تؤكد فيه الملاحظة بأن أصحاب مثل هذه الشكاوى يتمتعون بنوم هادئ وكافي.

إنّ نوبة الأرق قد تكون عابرة، أو قصيرة، وفي مثل هذه الحالات فإنها لا تتطلب العلاج، أو الاستقصاء عن أسبابها، غير أنها قد تتكرّر وقد تزمن،

وهذا يستدعي البحث عن أسبابها وعلاجها، وإلاّ كان لها أن تحدث الكثير من الأعراض في المجالين الجسمي والنفسي. أو أنها تزيد في هذه الأعراض إن وجدت أصلاً. ومن أسباب الأرق وبصرف النظر عن أنواعه ودرجاته، الأسباب التالية: أسباب عضوية: خاصة تلك التي تسبب الألم، وصداع الشقيقة، وعجز القلب (خاصة البطين الأيسر)، والربو ونوبات الذبحة الصدرية، وتسمم الكلى، وأسباب نفسية: كاضطرابات المزاج، مثل الكآبة والقلق، وحالات الشيزوفرينيا الحادة، وفقدان الشهية، وفعل العقاقير والمواد الكحولية، كالتعوّد على الكحول، والتوقف عن استعمال المهدئات والمنومات، واستعمال المنشطات على اختلاف أنواعها. ومن الأسباب أيضاً الانتقال بالطائرة عبر مسافات طويلة، ممايمنع النوم طبقاً للوقت الجديد، ويظل المسافر مقبلاً على النوم طبقاً للوقت القديم الذي جاء منه، ولبضعة أيام. ومثل ذلك ما يقع للذين يبدأون نمطاً جديداً من النوم، بالانتقال من نوم الليل إلى نوم النهار. وللأرق أن يحدث بسبب الحمل، أو بسبب صدمات الرأس، ونتيجة نقص الوزن، واضطرابات التنفس، وأخيراً في حالات المسنين، والذين يقل زمن نومهم على كل حال.

إن أهم ما يجب الاهتمام به بشأن الأرق هي أمور ثلاثة. أولها ضرورة البحث والتوصل إلى أسباب الأرق، والتوجه إلى إزالة هذه الأسباب أو علاجها، ثانيها، محاولة السيطرة على الأرق في أدواره الأولى وقبل أن يستفحل أمره ويصبح عادة مزمنة يتعذر السيطرة عليها، أمّا الأمر المهم الثالث والأخير فهو الاحتراز من الحماس لصرف العقاقير المهدئة أو المنوّمة بصورة دائمية، ذلك أن مثل هذا الإجراء فيه خطر الإدمان على تناول العقاقير وسوء استعمالها، وما يترتب على ذلك من إحتمالات ضارة، إضافة إلى أن مثل هذه العقاقير تفقد فعاليتها العلاجية مع طول الاستعمال.

النوم المفرط: Hypersomnia

النوم المفرط هو نقيض الأرق، وفيه تطول ساعات النوم إلى ما فوق الحد

الأعلى الطبيعي وهو ١٠ ١/٢ ساعة، أو يزيد فيه زمن النوم إلى ما يتعدى المعدل الطبيعي الذي استقر عليه نوم الفرد عادة. هذا وقد يكون النوم المفرط نومة طويلة واحدة، وقد يأتي على أكثر من فترة واحدة. وللنوم المفرط أن يأتي بصورة عابرة، أو أن يكون عادة مزمنة، أو على شكل دوري تتداول فيه فترة أيام من النوم الطويل، مع فترة أسابيع من النوم الطبيعي. ومن أهم مظاهر النوم المفرط هو الميل إلى النوم المبكر عن مواعيده، وصعوبة الاستفاقة من النوم، والنوم الإضافي إذا ما سنحت الفرصة، والشعور بالتعب.. أمّا أسباب الحالة فهي متعددة ومعظمها يرد بالتالي إلى اضطراب في وظيفة نواة الهايبوثالموس في الدماغ، أو الاضطراب في المراكز المسيطرة على دورة اليقظة ـ النوم. ومن الأسباب التي ترتبط بحالة النوم المفرط: الاضطرابات العاطفية مثل الكآبة والحزن، والاضطرابات النفسية كالحالات الهستيرية والتي يكون فيها النوم الطويل وسيلة لا واعية لتجنب مواجهة مواقف معينة، وفي حالات تصدّع الوعي كالنسيان، وحالات الهروب من الوعي (fugue). وفي بعض الأمراض العقلية كالشيزوفرينيا والأمراض العقلية العضوية، وفي حالات التوقف عن استعمال العقاقير المنشطة كالبنزدرين، واضطرابات التنفس أثناء النوم، وتوقف التنفس (Apnea)، وحالة الأرجل غير المستقرة أثناء النوم، (Restless Legs)، وحالة الارتجاجات العضلية أثناء النوم (Myoclonic Jerks). وفي حالات السمنة المفرطة، وغيرها من الحالات، بما في ذلك إمكانية حدوثها تلقائياً وبدون سبب معلوم.

نوبات النوم: Narcolepsy

إنّ الذي يعاني من هذه الحالة له أن يقع في نوبة من النوم بصورة طارئة وبدون مقدمات، مع أن النوم الطبيعي لا ينقصه، والنوم الذي يحدث في هذه النوبات هو نوم قصير لا يتجاوز ربع الساعة، غير أن للنوبة أن تتكرّر عدة مرات في اليوم، ومن الأعراض التي تصاحب هذه النوبات عادة هي فقدان التوتر العضلي فجأة مّما له أن يوقع الفرد أرضاً بسرعة (Narcolepsy). ومنهم من يشعر بشلل الحركة عند الاستفاقة من نوبة النوم، (Sleep Paralysis)، ومن

المرضى مَن يعاني من أحلام وهلاوس خلال فترة النوم القصيرة والتي إمّا تقع خلال فترة النوم الحالمة، أو خلال فترة النوم غير الحالمة، وتفسر هذه الحالة بأنها ناجمة عن فقدان السيطرة على النوم، والذي ينجم عن فشل حالة اليقظة في النهي عن حالة النوم، غير أنه يظلّ من الضروري تفسير أسباب هذا الفشل.

النعاس: Somnolence

من حالات النوم الزائد أو المفرط، هي الحالات التي يشعر فيها الفرد بالنعاس أثناء اليقظة مع الاستعداد للوقوع بسرعة في النوم إذا ما تهيّأت له الإمكانات. والفرد النعاسي يجد بأن من الصعب عليه الإبقاء مستيقظاً، فهو ينام ويستيقظ، ثم يعود للنوم ثانية، وهكذا دواليك، أمّا الأسباب المؤدية إلى النعاس فهي عين الأسباب المؤدية للنوم المفرط، وهنالك حالات أخرى كثيرة يقتصر فيها شعور الفرد على النعاس ولكن بدون السعي أو الاضطرار إلى النوم، وهي حالات تحدث لأولئك الذين تتّسم حياتهم بالفراغ والملل وفقدان الحوافز.

ثانياً: إضطراب دورة النوم ـ اليقظة:

هذا النوع من الاضطراب لا علاقة له بالنوم المفرط أو الأرق، وإنما يتصف بتعذر النوم في الأوقات الطبيعية المتعود عليها، بينما يصبح النوم ممكناً في أوقات أخرى، كتعذره في الليل وإمكانيته في النهار، وهكذا فإن الفرد لا بنام عندما يريد، بل ينام في أوقات أخرى لا يريدها، ومثل هذه الحالات تحدث: (١) عند الانتقال بالطائرة عبر مسافات طويلة، (٢) وعند تبديل دورة العمل من نظام زمني مألوف إلى نظام آخر. (٣) وعند اضطرار الفرد لتبديل مواعيد نومه بكثرة. وهنالك حالات أخرى من اضطراب مواعيد النوم، والتي تفسر على أنها ناجمة عن عدم استقرار دورة النوم ـ اليقظة، ممّا يفقد الفرد المقدرة على السيطرة على مواعيد ابتداء وانتهاء كل فترة من فترات هذه الدورة، وهذا يؤدي بالتالي إلى تقدّم أو تأخر هذه المواعيد إمّا بصورة منتظمة التدريج، وإمّا بصورة عشوائية وبدون نظام.

ثالثاً: إضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية:

قد تحدث للنائم أعراض من السلوك المضطرب وغير المألوف أثناء حالة اليقظة وبعض هذه الأعراض لا يصاحبها أي اضطراب في عملية النوم ذاتها، كسلس البول الليلي مثلاً، غير أن بعضها يرتبط باضطراب في طبيعة النوم، كما هو الحال في رعب النوم والأحلام الكابوسية. وفيما يلي أهم هذه الاضطرابات السلوكية المصاحبة للنوم:

النومشة أو (المشي أثناء النوم) (Somnambulism):

تحدث هذه الحالة وبنسبة غير قليلة وخاصة في الأطفال والأحداث، وهي تحدث عادة في الثلث الأول من النوم، وخاصة في الدرجة الثالثة والرابعة من فترات النوم غير الحالم وهي الدرجات الأكثر عمقاً من النوم. وتبدأ الحالة بنهوض الفرد، وقيامه بأعمال تلقائية، كنزع ثيابه أو لبسها والمشي والكلام، وحتى الخروج من البيت والمشي لمسافات طويلة، وخلال هذه الفترة تكون عيناه مفتوحتان ويستطيع تفادي العوارض والأخطار في تجواله، وتنتهي الحالة إمّا بالاستفاقة التلقائية مع ظهور حالة من الارتباك الفكري، أو أن الفرد يعود بهدوء إلى حالة النوم الطبيعي، وعند انتهائه بالاستيقاظ، فإنّه لا يتذكر شيئاً ممّا حدث له أثناء النوم. وأسباب مثل هذه الحالة لا تنحصر في النواحي النفسية، وإنما قد تكون مسببة عن مرض عصبي، وقد يزيد من إمكانية حصولها تعرض الفرد للإرهاق والشدة والحرمان من النوم، ولا بدّ لذلك من استقصاء أسبابها الأساسية. ومع أن النومشة لا تسبب الإيذاء لصاحبها وخاصة في الأطفال والذين تنحصر نومشتهم عادة بالمشي من أسرّتهم إلى سرير أحد والديهم، إلاّ أنها قد تؤدي إلى نتائج خطيرة إذا ما حدث وأخطأ المنومش في تفادي ما قد يعترضه من عقبات ومخاطر أثناء نومشته.

التكلّم أثناء النوم:

تحدث هذه الحالة بصورة أقل من حالة النومشة، وهي كالنومشة أكثر ما

تحدث خلال درجات النوم العميق أثناء فترة النوم الحالم في الثلث الأول من النوم، والكلام الذي ينطقه النائم ينقصه الوضوح والترابط، وهو أشبه ما يكون بالتمتمة، والتي للنائم أن يردّدها باستمرار.

رعب الليل (رعب النوم) (Night Terror)

هذه الحالة تحدث أكثر ما تحدث في نوم الأطفال وبقدر أقل في الأحداث والكبار، وهي كالحالتين السابقتين تحدث خلال الثلث الأول من النوم (في الدرجة الثالثة والرابعة من فترات النوم غير الحالم)، وتبدأ الحالة عادة بصرخة حادة للنائم مصحوبة بتحرّك ينّم عن حالة شديدة جداً من القلق والرعب. وعلى أثر ذلك، إمّا يستفيق الفرد، وذلك في القلة من الحالات، وهو في حالة إرتباك وخوف، ثم يعود بعدها للنوم أو يظل مستيقظاً، أو أنه يعود للنوم بدون أن يستيقظ، وذلك في معظم الحالات. وفي الصباح فإن الفرد لا يتذكر شيئاً مما حدث له أثناء النوم في الصباح، وفي بعض حالات رعب الليل قد ينهض النائم ويمشي أثناء النوم في الصباح، وفي حالات أخرى قد يقوم بالتبول أثناء الحالة. وفي تعليل أسباب هذه الحالات فإن المعتقد هو أن بعضها على الأقل تحدث نتيجة لإثارة المنطقة الصدغية من الدماغ، وهي بذلك تشبه الصرع الصدغي، غير أن حالات أخرى لها أن تحدث على أثر مواقف وتجارب مزعجة في حياة الفرد. أمّا علاج الحالة فإن مركب الفاليوم بمقادير قليلة قبل النوم، هو الدواء المفضل في معظم الحالات، غير أن الحالات التي لا تستجيب لذلك فقد يكون من المفيد علاجها بالأدوية المضادة للصرع، أو بالتخفيف من مصادر القلق والإرهاق في حياة الفرد الذي يعانيها.

الأحلام الكابوسية (Nightmares) :

حالة الأحلام الكابوسية تشبه في بعض نواحيها حالة رعب النوم، فالحالتين تحدثان أثناء النوم، كما أنهما تثيران الفزع في ذهن من يعانيهما، غير أن هنالك فروقاً مهمة بينهما، فالأحلام الكابوسية تحدث أثناء فترات النوم الحالم، وعلى خلاف رعب الليل الذي يحدث خلال فترات النوم غير الحالم. ثم إنّ مَن يعاني

الأحلام الكابوسية ينهض من نومه وهو يعي محتوى حلمه المرعب وبصورة مفصلة، وعلى خلاف رعب الليل الذي يحدث خلال الثلث الأول من النوم، فإن الأحلام الكابوسية تحدث عادة خلال الجزء الأخير من النوم. أمّا أسباب هذه الحالة، فإنها غير محددة، وإن كان القلق الحياتي الذي يعاني منه الفرد، هو من أهم أسبابها. غير أن الحالة قد يكثر حدوثها وتكرارها وإستمرارها في بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات في الشخصية وخاصة ذوي الشخصية الشيزية، وفي ذوي الشخصيات الانطباعية والخلاّقة.

صك الأسنان (Bruxism .):

يعاني بعض الأفراد أثناء نومهم من نوبات متكررة من حالة صك الأسنان والتي تنجم عن حركة انقباضية متوالية لعضلات الفك، والنائم لا يحس بما حدث، ويتابع نومه بدون استيقاظ، وأكثر ما تحدث الحالة في أولئك الذين يعانون من حالات القلق المقترن بالغضب كما أنها تحدث في بعض الذين يتناولون المواد الكحولية، والحالة قد تحدث خلال النوم كله، وإن كانت أكثر حدوثاً في الدرجة الثانية من مراحل النوم. وتقدر نسبة وقوع الحالة بين الناس بصورة واضحة بما يقارب ٥ إلى ١٠ في المئة.

دق الرأس:

يقوم بعض النائمين بدق رؤوسهم على الوسادة، أو بتحريكه حركة متناسقة إلى الجانبين وهذا يحدث عادة في أول النوم أو قبل أن يبدأ بقليل، وأكثر ما تحدث الحالة في الأطفال والأحداث.

شلل النوم (Sleep Paralysis)

وهي حالة من الشعور بعدم المقدرة على تحريك الأطراف إرادياً أو النهوض، وذلك يحدث قبيل الوقوع بالنوم مباشرة، أو خلال النوم إذا ما استفاق من نومه خلال الليل أو عند الاستيقاظ من النوم مباشرة ولسبب ما وهذه الحالة كثيراً ما تحدث في بعض العائلات دون غيرها.

عدم انتصاب القضيب، والإنتصاب المؤلم.

يحدث التوتر القضيبي للنائم في فترات النوم الحالم، غير أن بعض الناس لا يحدث لهم ذلك، بل يظل القضيب في حالة ذبول واسترخاء أثناء هذه الفترات، وفي مثل هذه الحالات يقتضي التفريق بين ما تسبب منها عن عوامل نفسية أو عن أسباب عضوية، هذا وحالات ذبول القضيب خلال النوم لا تؤثر في النوم، غير أن بعض الذكور يعانون من انتصاب مؤلم للقضيب أثناء النوم الحالم ممّا يضطرهم للاستفاقة من النوم.

حالات الصداع النصفي:

قد تنشأ مثل هذه النوبات، وهي عادة شديدة الإيلام، أثناء النوم. ومعظم هذه النوبات تحدث أثناء فترات النوم الحالم، وهي تضطر صاحبها إلى الاستيقاظ من شدة الألم، أو أن الفرد يستيقظ في الصباح وهو يعاني من الألم أو آثار الصداع الأخرى.

حالات أخرى:

قد تحدث حالات أخرى أثناء النوم، ومن هذه نوبات الربو، ونوبات أخرى من الأضطراب في بلع اللعاب مما له أن يؤدي إلى شعور الاختناق أو السعال. كما قد تتزايد بعض اضطرابات الجهاز الهضمي، وجهاز القلب والدورة الدموية.

رابعاً: حالات مرضية تزداد أثناء النوم:

هنالك عدة حالات مرضية لها أن تزداد حدّة أو تكراراً أثناء النوم، وللنوم في بعض المرضى أن يؤدي إلى ظهور مضاعفات شديدة وخطيرة قد تودي بحياة الفرد، وخاصة في مجال أمراض القلب والدورة الدموية، وهذا يفسر موت بعض المرضى بهذه الأمراض خلال نومهم، ومن الحالات المرضية التي للنوم أن يزيد في حدتها أو تكرارها: الصداع النصفي، والربو، وأمراض المعدة والامعاء

والصرع، وأمراض القلب والأوعية الدموية. وهنالك العديد من الأمراض النفسية والعقلية والتي لها أن تؤثر أو أن تتأثر بالنوم واضطراباته، ومن هذه مرض القلق النفسي، والذي يؤدي عادة إلى الأرق من نوع أو آخر، خاصة الصعوبة في الوقوع في النوم، ومنها أيضاً الأمراض المزاجية كالكآبة والمانيا. فالكآبة مثلاً تؤدي إلى نوم متقطع خاصة في أواخر الليل مما يؤدي إلى استفاقة مبكرة، غير أن بعض المصابين بالكآبة خاصة الكآبة الخفية، فإن بعضهم قد ينام لفترة أطول من المعتاد. أما مرضى المانيا فإن نومهم يقل زمناً عما إعتادوه فهم يتأخرون في الوقوع في النوم، كما أن نومهم لا يطول كثيراً، أما مرضى الشيزوفرينيا فإنهم يتأخرون في الوقوع في النوم، كما أن نومهم يكون مضطرباً، ولاضطراب نومهم أن يتزايد تدريجياً، ولهذا التزايد في الإضطراب أن يسارع في تطوير الحالة المرضية الشيزوفرينية...

الجزء الثاني

باب الأحلام

مقدمة:

«الأحلام»

هنالك ما يحمل على الإعتقاد بأن الكائنات الحية على الأرض قد بدأت تحلم قبل أكثر من مئة مليون عام، وأنها ما زالت تحلم، ويستنتج من ذلك بأن الإنسان، وهو المخلوق الأكثر تطوراً من جميع الكائنات الحية، وإن لم يكن أقدمها وجوداً، قد بدأ حياته على الأرض وهو يحلم، وبأنه ما زال يداعب هذه الأحلام حتى الآن. ومع أن فئة غير قليلة من الناس تنفي بأنها تحلم، أو أنها لا تتذكر شيئاً من أحلامها، إلا أن العلم قد أفاد بصورة قاطعة بأن كل إنسان يحلم في نومه وطوال حياته منذ ولادته وحتى نهاية عمره، وبأنه يفعل ذلك كل ليلة، وخلال فترات معينة ورتيبة التكرار أثناء نومه، ولمدة تقارب ربع ساعات نومه في كل ليلة، وبهذا فإن الواحد منا يقضي حوالي عشر زمن حياته يحلم، أو ما يقارب الست أو السبع سنوات من الحلم لمن يصل سن السبعين من العمر، وتزيد هذه المدة زمناً إذانحن أضفنا إلى ذلك أنماطاً أخرى من الأحلام غير التي تعرضت لنا في النوم كأحلام اليقظة وأحلام النعاس، وأحلام الغفوة، وغيرها من الظواهر المشابهة لأحلام النوم.

لقد استرعت ظاهرة الأحلام اهتمام الحالمين والمفسرين على حد سواء عبر عصور التأريخ كلها، وقد نجم عن هذا الإهتمام ظهور الكثير من النظريات التي تفسر ظاهرة الأحلام، كما نشأت الكثير من الاجتهادات التفسيرية لمحتوى الأحلام، وبالرغم من تباين الآراء حول هذه التفاسير والاجتهادات، إلا أن الأحلام ظلت ظاهرة معقدة وعصية على الفهم والتأويل، وبالرغم من هذا التعقيد وصعوبة الفهم فإن الأحلام قد لعبت أدواراً هامة في المسيرة التاريخية لبني الإسنان، بما في ذلك فعلها في الحياة الاجتماعية والأدبية والدينية والسياسية والحضارية في حياة الكثير من المجتمعات الحضارية السابقة، ومع أن هذا الفعل قد قل كثيراً في العصور الحديثة، إلا أن هنالك انبعاثاً جديداً من الإهتمام بظاهرة الأحلام في القرن الأخير، ويتركز هذا الإهتمام على تفسير ظاهرة الأحلام في محاولة للإجابة على التساؤلات التي لا بد من الإجابة عليها وهي لماذا تحدث الأحلام؟ وكيف تحدث، وما الذي تقوله الأحلام، وما هي وظيفتها أو الفائدة منها، إن وجدت، وهل بإمكان الإنسان الاستغناء عنها ؟!

لقد بدأ فرويد قبل حوالي مئة عام النظر في هذه الأمور، وحاول الإجابة عليها، وما أن استقرت محاولاته التفسيرية في أذهان الناس، حتى ظهرت بينات علمية من شأنها أن تلغي ما جاء به فرويد وغيره من نظريات تفسيرية. وفي فصول هذا الكتاب العديدة ستتناول موضوع الأحلام برمته، وسنعرض إلى النظريات التاريخية بشأن الأحلام في حضارات العديد من الشعوب والأزمان، كما سنتناول بشيء من التفصيل مختلف النظريات والمحاولات التفسيرية لظاهرة الأحلام سواء منها النظريات النفسية أو البايولوجية أو النفسية البايولوجية. كما سنعرض إلى وظائف الأحلام وفوائدها، إن وجدت حقاً، وإلى الفعل المفترض للأحلام كوسيلة للاتصال، وإلى تشوف المستقبل، وإلى فعلها الحضاري والإبداعي، وإلى علاقتها بالأمراض كوسيلة تشخيصية أو علاجية، كما سنعرض لبعض المحاولات التفسيرية التي تربط بين الأحلام وبين الحاجات، وخاصة الحاجات الجنسية. وهناك فصول أخرى تتناول أحلام اليقظة وأشباهها، وأحلام الأطفال، وغيرها من المواضيع، وبذلك فإن هذا المؤلف سيقدم

للقارىء بانوراما واسعة تتضمن خلاصة وافية عن كل ما تعلق بالأحلام قديماً وحديثاً. ونحن لا ندعي بأن الأمر يتوقف عند هذا الحد من المعرفة، وبأننا استطعنا جلاء جميع نواحي الغموض عن ظاهرة الأحلام، ولعل الأمر هو على عكس ذلك، فمع أن العلم الحديث قد كشف بعض نواحي الغموض عن ظاهرة الأحلام، إلا أنه في الوقت ذاته قد أوقع من الضوء عليها ما كشف عن هوة عميقة من الغموض حول هذه الظاهرة، والوصول إلى جلاء هذا الغموض له أن يذكرنا بقول الشاعر (... قريباً على بعد، بعيداً على قرب)، وإلى أن يتمكن الإنسان من الوصول إلى الفهم النهائي لهذه الظاهرة فسنظل نراوح بين من يرى فيها ظاهرة ذات معنى وفائدة في حياة الإنسان، وبين من يجد فيها أضغاثاً وعبثية من عبثيات الحياة الإنسانية. ولقارىء هذا الكتاب أن يميل إلى جانب أو آخر من الإتجاهين؟!، وفي الحالتين فإن الأحلام تظل ظاهرة هامة لا بد من النظر فيها إذا كان لنا أن نتوصل إلى بعض الفهم لحياتنا العقلية الموصدة الأبواب.

الفصل الأول

الأحلام عبر العصور

★ في عصور ما قبل التاريخ.
★ حضارات ما بين الرافدين القديمة.
★ الحضارة المصرية الفرعونية.
★ الحضارة الاغريقية.
★ الحضارة الرومانية.
★ الحضارة الهندية القديمة.
★ الحضارة العربية الاسلامية.
★ في العصور الوسطى.
★ في عصر النهضة وحتى نهاية القرن التاسع عشر.
★ فرويد والقرن العشرين.
★ الاكتشافات الجديدة.
★ الموقف الحالي.

الفصل الأول

الأحلام عبر العصور

الأحلام في عصور ما قبل التاريخ

لقد حلم الإنسان في عصور ما قبل التاريخ وإن كانت لا توجد بينات مباشرة عن طبيعة هذه الأحلام ومحتواها والكيفية التي أدرك فيها الإنسان القديم لأحلامه. غير أن بعض الباحثين في انثروبولوجية الإنسان وما اتصل بها من مواضيع، قد توصلوا إلى بعض الإستنتاجات التي تلقي الضوء على أحلام الإنسان فيما قبل عصور التاريخ، ومن هؤلاء الباحثين الكسندر مارشاك **Marshack** والذي استنتج من دراساته المجهرية والفوتوغرافية على العظام والحجارة والمخطط عليها، بأن اللغة والنظام الاجتماعي والتقنية على ضرورتها غير كافية لوصف التطور الحضاري للإنسان، إلا أنها أيضاً غير كافية في حد ذاتها لتفسير التطور الحضاري، وأن هنالك وسيلة عقلية أولية أخرى صاحبت الإنسان من بدائيته الأولى وحتى إنسانية الهوموسابيانز (**Homosapiens**) الراقية والتي كانت في حالة نشوء، يمكن لها أن تفسر التطور الحضاري، وفي رأيه « أن هذه الوسيلة العقلية هي ذات خصائص بصرية وحركية وحسية ورمزية وزمنية وقصصية، وافترض مارشاك « بأن كل عملية عرفت واستعملت في الحضارة

الإنسانية تصبح قصة، وكل قصة هي حادث يتضمن أشخاصاً سواء كانت روحاً أو إلاهاً أو بطلاً، أو فرداً، أو قوة طبيعية (مانـا Mana) أو بالتعابير الحديثة (عنصراً أو ذرة أو قوة أو قانوناً)، والتي تتغير أو تفعل شيئاً مع مرور الزمن، ولما كانت كل قصة يمكن أن تنتهي بطرق مختلفة، فإن الإنسان يسعى إلى المساهمة في القصة، وأن يتغير كذلك، أو أن يؤثر في القصة أو العملية، أو أن يصبح جزءاً له معنى فيها، وعندما تصبح هذه الأفعال تقليداً، فإننا نستطيع أحياناً أن نسميها «سحراً»، أو «ديناً». إن المحتوى المحدد لهذه الجهود القصصية، بينما هو يختلف من حضارة إلى أخرى، إلا أن العمليات العقلية والرمزية لا تتغير وتبقى لذلك الطبيعة الأساسية للمعادلة القصصية». ومن هذه الإستنتاجات الفرضية لمارشاك يمكن النظر إلى قصص الأحلام التي تذكرها الإنسان البدائي القديم وغير المتحضر، بأنها تجمعت وكانت له بمثابة رأس المال القصصي الفكري المخزون، والذي ساعده في عملية تطوره، كما يمكن اعتبارها وسيلة فعالة، ليس في المساهمة في خلق السحر، والدين، والفولكلور، والأسطورة، والطقوس، والمراسيم، فقط، وإنما في المساهمة في صنع التاريخ، وفي مسيرة العلم أيضاً، فكل هذه الفعاليات إنما هي من فعل قصص الأحلام والتي تنشغل فيها عبقرية الإنسان في التفكير القصصي الحالم، وبصورة خالصة.

ومن الباحثين في هذا الموضوع هي «سوزان لانجر Langer» والتي تفترض بأن الإنسان في بدايته شبه البشرية لم يحلم فقط أثناء نومه، وهي تجد بداية الخيال الإنساني في الأحلام، وتقول «... منذ آلاف السنين لوجود الإنسان كان التخيل على الغالب امراً غير ارادي، كما هو عليه الحلم الآن، وإن كان خاضعاً بعض الشيء للسلوك الإيجابي أو السلبي، في الحالة الأولى بدفعه، وفي الثانية بدعوته، غير أن الذي ظهر بعد ذلك هو القدرة على صنع الخيال. وهذا أيضاً لا بد أنه كانت له مسيرته التطورية... مبتدئاً من الحلم... وما من مخلوق من هذه المخلوقات شبه الإنسانية في هذه الفترة من عنفوان الخيال كان له أن يقف ويتشكك في وجود أي فرق بين الخيال والواقع»، وهكذا فإن لانجر تجد بأن الخيال الإنساني كما نعرفه الآن قد نشأ بفعل خيالات الأحلام للإنسان

البدائي، وبأنه ساهم في تطور ذلك الإنسان البدائي إلى مراحل أعلى من التطور. ومن الواضح أن بالإمكان مد هذه النظرية لتشمل التطور الحضاري للإنسان في العصور التاريخية والتي تدين فيها عمليات التطور الحضاري إلى فعل الخيال في الحياة الإنسانية.

ويفيد لويس ممفورد (Mumford) برأي مماثل ويقول: «على الواحد أن يستنتج بأن الإنسان كان منذ البداية حيواناً حالماً، وربما كان غنى أحلامه هو الذي مكنه من أن يبتعد عن التحديدات التي فرضها عليه نمط حياته الحيواني... وهذا يؤدي بنا إلى إمكانية فيها مفارقة، وهي أن الوعي ربما قد عزز بنتيجة التباين الغريب بين المحيط الداخلي للفرد بما فيه من خيالات غير متوقعة وحوادث مضطربة ومثيرة، وبين المحيط الخارجي الذي أفاق إليه. هل أن هذا التباين بين العالم الداخلي والخارجي قد أدى فقط إلى قيام شعور العجب، أو أنه قد دعا إلى المزيد من المقارنة، وإلى التفسير؟! إذ كان الأمر كذلك، فإن الأمر يؤدي إلى مفارقة أعظم، وهي أن الأحلام هي التي فتحت عيون الإنسان نحو إمكانيات جديدة في حياة يقظته».

ومن الذين تناولوا العلاقة بين التطور الحضاري وبين الأحلام هو فرويد، والذي لاحظ الشبه بين اللغة السابقة للتاريخ وبين الأحلام، ودعا لذلك إلى دراسة تطور اللغة في الحياة الإنسانية إذا كان لنا أن نفهم وأن نترجم لغة الأحلام. غير أن الذي كان أكثر علماء النفس اهتماماً بالموضوع هو كارل يونغ، والذي وجد في لغة الأحلام ورموزها وصورها «تعبيراً عن الإمكانيات البدائية التي لونت اللاوعي الإنساني في بداية وجوده، والتي استمر وجودها في لا وعي كل واحد منها». كما يقول.

الأحلام في العصور الحضارية القديمة:

في وقت ما يصعب تحديده زمنياً، بدأ الإنسان يلاحظ تفاوتاً بين تجربته الحالمة وبين حياته الواقعية أثناء اليقظة، ويفترض أن هذه البداية كانت نقطة تحول في تفكيره، ودفعت به إلى ضرورة تأمل هذه التجربة الليلية الغريبة،

ومحاولة تفسيرها وادراك كنهها، ولعله لفترة طويلة من الزمن بعد ذلك وجد بأن من الأسهل عليه والأكثر تطميناً لنفسه أن ينظر إلى هذه الأحلام بأنها من واقع حياته، وأن كل ما يبدو فيها من اختلاف عن هذا الواقع إنما يعود إلى مجرد أنها تمثل وجهاً آخر من هذا الواقع، وأن لها من التأثير على واقع حياته ما لحوادث اليقظة من تأثير، إن لم يكن أعظم. ومع أن محتوى الأحلام في عصور الإنسان الأولى كان أكثر اقتراباً من طبيعة حياته ولإدراكه لهذه الحيـاة، إلا أن هذه الأحلام قد أصبحت في وقت لاحق تتصف بالغموض الذي يستعصي فهمه، مما دفع إلى ازدياد البعد بين محتوى الحلم وواقع اليقظة، ولعل هذا هو الذي حمل الحالم على عرض تجربته الحالمة على مجتمعه، وعلى تبادل الرأي حولها، وعلى محاولة تفسيرها وما يترتب على هذا التفسير من سلوك أو شعور.

إن أية محاولة مجدية لمتابعة أصول الأحلام في الحضارات القديمة المختلفة يجب أن يعود إلى ما قبل النصوص التاريخية المباشرة عن الأحلام، وذلك بتقريـها في الآثار الحضارية المختلفة كالملاحم والأساطير والآثار والمعتقدات والطقوس الدينية وحتى في الكتابة والفنون، وهي الآثار التي تعكس أحلام الشعوب في الحضارات التي حدثت فيها. ومما يقتضي الإلتفات إليه، هو أن التاريخ الحضاري على العموم لم يسجل أحلام الناس الاعتياديين مباشرة، وإنما عكف في معظم الحالات على تسجيل أحلام طائفتين من الناس: الملوك، ورجال الدين من الكهنة أو أصحاب النبوة، وفي الحالتين اعتبرت أحلامهم أكثر تأثيراً وفعلاً في حياة الناس الاعتياديين من أبناء الشعب في عصورهم، غير أن هنالك من البينات ما يشير إلى أن أحلام الناس الإعتياديين قد تناولها البحث ومحاولة التفسير أيضاً، وإن لم تعط قدراً من الأهمية يتجاوز المعاني الشخصية لهذه الأحلام بالنسبة لأصحابها، ذلك أن المعاني العامة والمطلقة والأزلية ظلت من مميزات أحلام الملوك والأنبياء وهم الأقرب إلى الآلهة في المعتقدات الحضارية القديمة.

الحضارات القديمة لبلاد ما بين النهرين

تعتبر بلاد ما بين النهرين المهد الأول للحضارات التاريخية، وتمتد البيّنات عنها إلى ما قبل خمسة آلاف سنة من الميلاد، غير أن هذه البيّنات تنوه بوجود أسس حضارية سابقة لهذا التاريخ. وفي البحث عن أدلة عن أحلام الناس في هذه الفترة الزمنية المتقدمة نجد أن النصوص المباشرة عن الأحلام قليلة، ولعلّ هذه القلة تعود ليس إلى ندرة الأحلام أو الانصراف عنها في حياة الناس، وإنما لاختلاط محتوى الأساطير بمحتوى الأحلام إلى حد التناظر أو حتى التكامل بينهما، ويتّضح من ذلك النص التالي لحلم (أنسي) والذي يعود إلى الألف الثالث قبل الميلاد على أقل تقدير. وأنسي هو لقب رجل من الناس، اسمه الحقيقي (غوديا)، غير أنه من بينهم أعلاهم مرتبة في خدمة الإله (ننغرسو)، ومن واجباته القيام بأعمال إدارة مزرعة الإله وإدارة الدولة في مدينته، بما في ذلك الأمن والنظام وإحقاق العدالة، كما أن من واجباته تنفيذ أوامر الإله بحذافيرها والتي لا يملك أحد السلطة على إقرارها غير الإله، ومن هذه إعلان الحرب والسلم، وقرار إعادة بناء الهيكل الرئيسي. ولما كان من المتعذر على الأنسي الاتصال مباشرة بالإله (ننغرسو) فقد كانت وسائل الاتصال الممكنة بينهما عبر واحد من ثلاث طرق: الأحداث الخارقة والعجيبة، والتي يؤولها الكهنة، أو عن طريق تضحية حيوان معيّن وقراءة رسالة الإله عن الأشكال المرسومة على كبد الضحية، وأخيراً الطريق المباشر، وهو الإتصال عن طريق الأحلام، وفي هذه الحالة فإن الأنسي يذهب إلى الهيكل ويقدم ضحية للإله، ثم يصلي وينام. وفي نومه يظهر الإله له في حلمه ويأمره بما يريد تنفيذه.

وفي سنة ما لاحظ الأنسي (غوديا) بأن نهر دجلة لم يرتفع ماؤه، ولم يفض على الحقول كعادته، فأوى إلى فراشه، وفي نومه حلم حلماً رأى فيه عملاقاً يلبس تاجاً إلهياً وله جناحا طير عظيم وجسمه ينتهي في أسفله بموجة فائضة، وعلى يمينه ويساره أسود صاغرة. أمر هذا العملاق غوديا ببناء هيكله، ثم طلع النهار في الأفق وبرزت امرأة راحت تمحو المباني من أحد الأماكن وفي يدها قلم من ذهب ولوحة طين رسمت فيها أبراجاً من النجوم، فتمعن فيها غوديا

ودرسها ، ثم جاء جندي يحمل لوحة من الزبرجد رسم فيها تخطيطاً لبيت ، ورأى غوديا أمامه قالباً من الأجر وستة رجال بأجسام طيور يصبون الماء بلا انقطاع في جرن، وحماراً إلى يمين الإله يضرب الأرض بحافره وكأنه نافذ الصبر . وقد كان هدف الحلم واضحاً لغوديا ، وهو أمره بضرورة إعادة تشييد هيكل الإله ننغرسو المتداعي ، غير أنه عجز عن فهم التفاصيل والرموز الأخرى التي تضمنها الحلم، ولذلك قصد الإلهة (نانشي) المقيمة في بلدة صغيرة من المملكة لما عرفت به من براعة في تفسير الأحلام، وبعد رحلة طويلة وشاقة وصل إليها ، وبالحال وربما بدون الانتظار حتى يقول ما بنفسه، أجابتـه ، أن العملاق المتوج هو ننغرسـو الإله ، والذي يأمرك ببناء هيكل أنينو من جديد ، أما ضوء النهار فهو إله غوديا الشخصي، وبأنه ، أي هذا الإله الشخصي ، سينشط في العالم كله لكي تكلل بالنجاح بعثة غوديا التجارية في أنحاء العالم لاستحضـار مواد بناء الهيكل. أمّا المرأة التي راحت تمعن النظر في الأبراج المرسومة في لوحة الطين، فإنها الإلهة التي تقرر النجم الذي سيجلب الخير لإقامة الهيكل الجديد ، أمّا الخطة في لوحة الزبرجد ، فهي تصميم الهيكل الذي يقتضي بناؤه، وأمّا القالب من الآجر والسلة ، فهما يمثلان ما سيحتاج إليهما الآجر المقدس عند البناء ، وتفسير الرجال بأجسام الطيور والذين يعملون بدون انقطاع في ملء الجرن، هو أن غوديا (أنسي) لن ينام قبل القيام بهذا الواجب، وأمّا الحمار الذي يضرب الأرض بحافره وقد نفد صبره، فيرمز إلى (الأنسي) وقد نفد صبره في انتظار البدء بالعمل.

غير أن هذا التفسير يقصر عن أشياء أخرى قصد بها في الحلم، ولما لم تستطع الإلهة نانشي التوصل إليها ، نصحته بأن يستوضح الأمر مرّة أخرى من الإله (ننغرسو)، كما أوصته بأن يسبق هذا الاستيضاح استرضاء الإله بتقديم الهدايا الثمينة له ، وإقامة الصلوات، وقرع الطبول، لعلّ ننغرسو يصغي إليه، ويبين له نوع الهيكل الذي يجب أن يبنيه ، وما يجب أن يحويه. ويفعل الأنسي ذلك، ثم ينام في الهيكل عدة ليالي لا يظهر فيها له أي حلم ينوه بننغرسو ، وأخيراً ظهر له ننغرسو وأخبره بتفاصيل الأقسام التي يجب أن يتضمنها الهيكل. وعندها أفاق

غوديا من نومه، ونفض نفسه، فقد رأى حلماً، وأحنى رأسه خضوعاً لأوامر ننغرسو، وراح ينفذ أمر الإله، وبنى الهيكل حسب مشيئته والتي نص عليها في حلمه.

إنّ هذه الرواية عن حلم (الأنسي) في الألف الثالث قبل الميلاد، لها أن تنوه بالعديد من الأمور حول الأحلام، ومن هذه أن مثل هذه الأحلام كانت مألوفة في تلك العصور، مما يدلّل على مكانتها في حياة الناس وبأنها قد سبقت حلم الأنسي بزمن طويل، والحلم يدلّل أيضاً على التواصل بين حياة الحلم وحياة اليقظة، مثله مثل التواصل بين الإلهة بين الناس، ويبيّن الحلم بأن لغة الحلم هي لغة رمزية، منها ما يسهل فهمه، ومها ما يتطلب التفسير، وبأن تفسير الأحلام اختص به ذوي الخبرة من الآلهة الصغار أو الكهنة، غير أنه مع ذلك قد يستعصي تفسيره كلياً، وهو يتطلب السعي إلى حلم آخر لعلّه يفي بذلك. وللباحث أن يجد في سعي الحالم إلى مزيد من الإيضاح، بأنه محاولة من الإيحاء الذاتي للسيطرة على محتوى الحلم، وإن بدا في الظاهر بأن موقف الحالم من حلمه هو موقف سلبي، وبأنه يستلم رسالة الحلم فقط، وبدون أن يساهم في عملية الحلم. وهكذا فإن حالة الحلم كانت بالنسبة إلى أبناء هذه الحضارات القديمة وسيلة أو حدثاً يخدم غرض إقامة الاتصال الممتنع اعتيادياً بين شخص وآخر، غير أن هذه الوسيلة الحالمة، أعطيت من الواقعية بما يتساوى مع واقعية الأحداث العظيمة والخارقة، كما أعطيت من الفعل المستقبلي ما لهذه الأحداث في حياة الإنسان. ومن إمعان النظر بمحتوى هذا الحلم، يجد القارئ شبهاً عظيماً بين قصته كحلم، وبين قصص الأساطير، ولولا الإشارة بأن القصة هي حلم الأنسي، لما استطاع أحد أن يفرق بينها. وبين بنية آلاف الأساطير التي انتشرت في الحضارات القديمة المختلفة، والتي يصعب التفريق فيها بين ما هو خيال حلم من أحلام الليل، أو إدراك للواقع في حالة اليقظة.

ومن الروايات عن أحلام الناس في حضارة ما بين الرافدين، ما روي عن حلم نبوخذنصر، والذي أفاق في الصباح وشعر بأنه كان يحلم، غير أنه لم يتذكر حلمه، واستعصى عليه تذكره، غير أنه في هذه المرّة بالذات أصرّ على ضرورة

استعادة الحلم بالنظر لما شعر بأن فيه من رؤيا مهمة، فلجأ نبوخذنصر إلى مفسّر أحلامه الخاص، وطلب إليه أن يستعيد له حلمه، غير أن المفسر بطبيعة الحال لم يستطع معرفة المجهول. وتقول الرواية بأن دانيال، قد استشير في الأمر، وطلب منه الملك استعادة حلمه، فإنصرف هذا إلى الصلاة، وفي نومه ظهر له حلم، وفي الصباح قصّ دانيال ما حلم به على نبوخذنصر، وعندها تعرّف نبوخذنصر على أن هذا هو الحلم الذي حلم به ونسيه. وهذه الرواية التوراتية على علاتها، تفيد بما كان للأحلام من أهمية في حياة الناس، وخاصة أحلام ملوكهم من حيث إنها منذرة أو مبشرة بأحداث قادمة، كما تفيد بالحاجة إلى المفسرين الذين اختصوا بترجمة رموز الأحلام إلى وقائع مفهومة، وينوّه حلم نبوخذنصر بأن الواحد قد يحلم وينسى ما حلم به، غير أن أثر الحلم يظل فعّالاً في نفسه، وأخيراً فهو يشير إلى إمكانية استعادة الحلم عن طريق وسيط أو وكيل، وهو إجراء اتّبع في الحضارة الإغريقية، إذ كان حجاج المعابد يذهبون للزيارة والحلم علهم يحصلون على رؤيا تنبئهم بما سيأتي، وإذا ما تعذّر على أحد الحج إليها بسبب المرض أو بسبب مانع آخر، أوكل من يقوم مقامه بالزيارة والحلم واستلام الرؤيا بدلاً عنه. ولعل من أعظم الدلائل على أهمية الأحلام في حياة شعوب حضارات ما بين الرافدين، ما وجد من آثار مكتبة الملك الأشوري أشورناسر بال (أشوربنيبال) في القرن السابع قبل الميلاد، والتي احتوت على مجموعة كبيرة من الأحلام والتي يعود بعضها إلى الألف الخامس قبل الميلاد، وقد حوت بعض الرقوق الحاوية على مختلف أنواع الأحلام وعلى محاولات تفسيرها، ومعظم هذه الأحلام كانت للملوك أو كبار رعاياهم، كما توفّر لهؤلاء المفسّرون المختصون بفك الرموز وجلاء نواحي الغموض في الأحلام. والمعروف أن الملوك في إدارة شؤون مملكتهم، من حرب أو سلم، أو قحط أو يسر، أو إنذار أو تبشير، كانوا يعتمدون على ما تفضي به الأحلام، والتي اعتبروها تعبيراً عن إرادة الآلهة، وإعلاماً مسبقاً عما سيأتي، من تصحيح مسيرة الحكم أو استرضاء الآلهة، ومع أنه كانت للأحلام رموزها الخاصة لكل حلم، والتي يمكن ترجمتها من خلال ترابطها في الحلم ككل، إلاّ أنه كانت هناك رموز عامة تترجم كلاً على حدة، فمثلاً فإن حلم الواحد بأنه يطير، كان فيه نذير

شؤم عليه، وإذا حلم بأنه شرب الخمر فإن ذلك يعني له عمراً قصيراً، أمّا الحلم بشرب الماء فإنه يبشّر بعمر طويل، وإذا حلم الواحد بأنه يتبوّل على حائط وانتشر بوله على الأرض فإن ذلك ينبئ بأنه سيرزق العديد من الأطفال، أمّا إذا سال بوله إلى بئر فإنه سيفقد ما يملك.

لقد فرّقت الحضارات السومرية والبابلية بين أحلام الملوك ومن قاربهم مكانة وبين أحلام عامة الناس، فنظروا إلى أحلام الطبقة الأولى بأنها رسائل من الآلهة، وهي لا تأتي إلاّ لَمن له صلة بها أو حظوة عندها، أمّا أحلام عامة الناس فإنها لا تحمل مثل هذه الدلالة، ونظر إلى معظم أحلامهم بأنها من فعل الشياطين، وبأنها لا تنبئ بحوادث مستقبلية، وإنما تفيد فقط بحاجة صاحبها لطقوس سحرية للتخلص منها.

الحضارة المصرية (الفرعونية)

تزامنت أقدم عصور الحضارة الفرعونية مع الحضارات القديمة لوادي الرافدين، وقد يكون من المتعذر التقرير في أيها الأقدم أو الأكثر تأثيراً في الأخرى. وفيما يتعلّق بالأحلام فإنه يتّضح للباحث بأن المصريين القدماء قد أعطوا اهتماماً مماثلاً للأحلام لما أعطاه أبناء الرافدين القدماء لها، وهم مثلهم فسّروا الأحلام بأنها إمّا رسائل وتوجهات من الآلهة، أو أنها من فعل الشياطين، وإن كانوا أقل منهم اعتباراً لفعل الشياطين في الأحلام، ومما يدلّل على اهتمام المصريين بموضوع الأحلام وقدم هذا الاهتمام، أنهم أنشأوا معابد خاصة سميت بـ (سيرابيوم)، وذلك نسبة إلى إله الأحلام (سيرابيس). وقد انتشرت هذه الأحلام في أنحاء البلاد، وكان من أشهرها سيرابيون مدينة ممفيس والذي قام حوالي ٣٠٠٠ سنة ق. م. وقد كان يقيم في كل معبد عدد من المفسرين للأحلام عرفوا باسم (رجال المعرفة في مكتبة السحر)، وقد اكتشفت إحدى اللوحات أمام غرفة في إحدى هذه المعابد، والتي كتب عليها (أني أفسّر الأحلام، ولدي إذن من الآلهة بأن أقوم بذلك، حظ سعيد. إن المفسر هو كريتي الأصل). ومن الآثار الباقية في موضوع الأحلام ورقة من

البابيروس محفوظة في المتحف البريطاني وتعود إلى ما قبل أربعة آلاف سنة، والتي تحتوي تعليمات تنص على ما يلي: « إن الحالم إذا رأى في حلمه القمر وهو يسري في السماء فإن في ذلك دلالة على رضا الآلهة عن الحالم، أمّا إذا رأى الحالم جمهوراً عن بعد، فإن في ذلك دلالة على قرب وفاته». ومثل هذا التأويل للأحلام كنذير بالشر أو بشير بالخير كان أمراً واسع الانتشار في مصر القديمة. وعلى ورقة أخرى نص القول: « لكي تحصل على رؤيا من الإله بيسا Besa، فارسم اسم بيسا على يدك اليسرى، ولفّها بلفافة سوداء وانذرها إلى الإله أيسي، ثم استلقي لكي تنام وبدون أن تنبس بكلمة.. حتى كإجابة على سؤال».. وعلى بايبروس أخرى محفوظة في متحف القاهرة جاء النص التالي: « إذا ولدت قطة (أي المرأة الحامل أثناء الحلم)، فسيكون لها العديد من الأولاد، وإذا ولدت كلباً، فسيكون لها ولد، إلخ..». وفي هذه الآثار الدليل على أن أحلام الناس الاعتياديين كانت تفسر، وذلك على خلاف أحلام الناس في حضارات ما بين الرافدين، والتي أهمل تفسيرها بسبب التقليل من اعتبارها بالقياس مع أحلام الملوك والأبطال والرجال العظام.

ولعل المصريين القدماء كانوا أول من بدأ عملية الرقاد كتوطئة للحلم والحصول على الرؤيا عن طريقه، فمعابد السيرابيم قد هيئت لنوم الزائرين سعياً وراء الرؤيا، واقتضى أسلوب ارقادهم القيام بطقوس الصيام والصلاة، وفي الليلة التي يختارها الكاهن المفسر كان يطلب إلى الزائر أن يأخذ قطعة من الكتان الأبيض وأن يكتب عليها اسماء خمسة من الآلهة، ثم يلفها على شكل فتيلة ويضعها في سراج، ويشعل طرفها البارز، وبعد أن يتلو قولاً معيناً لسبع مرات، يطفىء السراج وينام، وفي نومه يأتيه الحلم والذي يتضمن الإجابة على ما في ذهنه من سؤال، وأن حدث وفشل النائم في الحصول على حلمه وعلى الإجابة عن سؤاله، توجب عليه أن يعيد المحاولة، وأن يزيد في صلاته وصيامه وتضحيته، وفي الحالات التي كان يتعذر فيها حضور صاحب الحاجة لنبوءة الحلم، أمكن له إيفاد وكيل عنه، يقوم بالمراسيم المقررة، ويحلم نيابة عنه، وهو أسلوب اتبع في الحضارة الإغريقية التي تلت الحضارة الفرعونية بقرون طويلة، بما في

ذلك إنشاء الهياكل لأحلام النبؤة، وطقوس الرقاد، والانابة بالحلم. ومما لا شك فيه أن الإغريق اقتبسوا هذه الممارسات عن الفراعنة القدماء.

ومع أن المصريين القدماء اهتموا بتفسير أحلام عامة أفراد الشعب، إلا أن اهتمامهم بأفراد العوائل المالكة كان أكثر جدية، لا لسطوة هذه الطبقة فحسب، وإنما لأنه كان هنالك اهتمام أعظم بظهور الآلهة في أحلام هذه الطبقة. ومما تجدر الإشارة إليه أن أحد أحلام الفرعون تتموس (١٤٥٠ ق. م)، قد نقش على صدر أبي الهول. أما دور الآلهة عندما تظهر في الأحلام، فقد كان يفسر، أمّا أنه مطالبة باللاستغفار، أو أنه تحذير للحالم من اخطار وشيكة، أو أن فيه إجابة على سؤال يطرحة الحالم وينتظر جواب الآلهة عليه.

الحضارة الإغريقية

الحضارة الإغريقية هي أحدث زمناً من حضارات ما بين النهرين، ومن الحضارة المصرية القديمة (الفرعونية)، ولنا لذلك أن نتوقع تأثير هذه الحضارات الأقدم على الحضارة الإغريقية بما في ذلك موضوع الأحلام، وهو التأثير الواضح في موضوع الأساطير. هذا ولا تتوفر أية نصوص عن الأحلام قبل القرن الخامس قبل الميلاد، وهو القرن الذي حدثت فيه الاتصالات بين الحضارة الإغريقية وبين غيرها من الحضارات الشرقية الأعرق قدماً، وقد ساد الإعتقاد في هذه الفترة بأن الذي يحدث في النوم هو أن الروح تترك الجسد وتهيم في مكان أو آخر، أو أنها تواجه الآلهة، وهي نظرة سادت في الهند في تلك الفترة من الزمن، كما سادت في معتقدات بعض الأقوام البدائية، والتي ما زالت على بدايتها حتى الآن. ومن المعتقدات الإغريقية عن الأحلام، هو أن الآلهة أو الأرواح تزور الفرد وهو نائم في بيته، وبأنها تتجاوز الباب الموصد عن طريق ثقب المفتاح، وبعد ايصالها لرسالتها للنائم تعود من حيث أتت. وقد أهتم الإغريق في العصر الهليني بتفسير الأحلام، ورأوا فيها ما يفيد بالرؤية المستقبلية، ولهذا سعوا إلى تفسيرها، ولعلهم في ذلك قد تأثروا بالمعتقدات السائدة والأقدم في حضارات ما بين الرافدين ووادي النيل. ولعل من أهم مظاهر التطور الذي قام به

الإغريق في موضوع الأحلام، هو أنهم استغلوا الأحلام ليس لاغراض التفسير فقط، وإنما للأغراض التشخيصية والعلاجية أيضاً، وقد انشأ الإغريق العديد من الهياكل في أجزاء مختلفة من اليونان والجزر الإغريقية، التي كان يحج إليها من أراد استطلاع مستقبله أو كان في حاجة إلى توجيه أو علاج من مرض ألم به. وقد شيدت هذه الهياكل بصورة تهيء الحاج إليها لعملية ايحائية فعالة في النفس، فالمكان يقصد من بعيد، وتحيط بالهيكل الأشجار والسواقي الجارية والتي يوجه القاصد إلى الاغتسال فيها تمهيداً لوصوله إلى الهيكل، أما الهيكل نفسه فقد صمم على صوره دهاليزيه، تؤدي في النهاية إلى غرفة دائرية تتوسط الهيكل والتي اعتبرت غرفة نوم مقدسة. وتدلل الأبحاث الاثارية بأنه كانت هنالك ثلاثماية من هذه الهياكل على الأقل في الحضارة الإغريقية والرومانية، وبانها شيدت تخليداً لاسكيولابيوس أله الطب والشفاء. وقد اقتضى على الزائر أن يمر بعملية تسمى عملية (الترقيد) ويقصد بها النوم في الغرفة المقدسة. وتتكون عملية الترقيد من الخطوات التالية والتي تبدأ بطقوس التطهير، خاصة لأولئك الذين يعانون من علل جسمية أو عقلية، ويلي ذلك النوم في دهاليز الهيكل، ثم في الغرفة المقدسة الوسطى، حيث يزور الإله اسكيولابيوس الرجل النائم، أما على شكل رجل أو طفل أو حية أو كلب، ويلمس كل جزء من أجزاء جسم المريض ثم يختفي من حلمه. وفي الصباح يستفيق المريض من نومه وقد شفي، غير أنه يقص حلمه على الكاهن المفسر للأحلام، والذي يبين له تفسيراً لحلمه. ويحمل هذا التفسير عادة وصف العلاج الأمثل لعلة المريض، واذا حدث ولم يأتِ الحلم في ليلة الترقيد الأولى، فإن على المريض أن يعاود المحاولة مرة أخرى أو أكثر وإلى أن يأتي الحلم، وقد يترتب عليه بسبب هذا التأخر أن يمارس طقوساً تعجل في حدوث الحلم بما في ذلك التعبد والدعاء والصيام وتقديم الضحايا والعطايا وغيرها من الطقوس. وهي مراسم تشبه إلى حد كبير ما سبق ذكره عن حلم الأنسي في النصوص السومرية القديمة.

وقد يكون من المستغرب أن (ابقراط) وهو الذي كان أول من سعى إلى تحرير أسباب الأمراض من مضامينها الروحية والسماوية، كما فعل في مرض

الصرع، إلا أنه وجد في الأحلام قيمة تشخيصية لأمراض الجسم، كما أنه أبقى على الفعل الإلهي في بعض الأحلام، ومن استنتاجات أبقراط أن ظهور الإجرام السماوية في الحلم بصورة جلية وفي مواقعها المألوفة، فإن ذلك يدل على أن الجسم هو في حالة طبيعية، أما إذا كان النجم خافت الضوء وفوق موقعه المعتاد، فإن ذلك يشير إلى موطن المرض في الرأس، أما إذا كان تحت موقعه المعتاد، فإن في ذلك افادة بأن المرض يقع في الاحشاء، أما الحلم بفيضان الأنهار فهو يشير إلى زيادة في الدم، والحلم بالينابيع يشير إلى اضطراب في المثانة، أما الحلم بأشجار غير مورقة، فإنه يشير إلى نقص في المنى.

أما الفيلسوف (أرسطو) فلم يتجه إلى التفسير على الأساس الفلكي للأحلام، كما أنه رد الاعتقاد بعلاقتها بالآلهة، ولكنه وجد فيها مع ذلك بعض الدلالة على حالة الجسم، وتفسيره لذلك، هو أن الفرد وهو نائم فإن انتباهه وأحاسيسه من مصادر خارجية تقل كثيراً أو تنعدم، وهو لذلك يوجه انتباهاً أعظم لإحاسيسه الواردة من داخل الجسم، ولهذه الأحاسيس أن تنم عن اضطراب في عضو أوآخر في الجسم، مما لم تمكن ملاحظته في غمرة الأحاسيس أثناء اليقظة. ومن آرائه الهامة أيضاً، أن الحلم يؤثر في اليقظة، وقد يكون نقطة الإبتداء في أفكار اليقظة والتي قد تتطور بعد ذلك إلى سلوك في اليقظة يشبه الحلم، وهذا الرأي يتوافق مع الوصف الذي يعطي لأولئك الذين يعيشون في يقظتهم وكأنهم ما زالوا يحلمون، وفيه التنويه بأن أحلامنا تؤثر في سلوكنا اليومي، وهي نظرة تلتقي مع نظريات حديثة مماثلة.

واتجه أفلاطون في نظرته للأحلام وجهة تختلف عن وجهة تلميذه أرسطو، ويمكن النظر إلى آرائه بأنها دينامية نفسية بالمعنى المعاصر لهذا المصطلح، فمع أن أفلاطون رأى في الأحلام ما رآه غيره من الإغريقيين مثل اسكيلوس **Aeschylus** ويربيدس **Euripides** وبندار وكزنيفون والبيتاغوريين عامة من أن الأحلام تمثل تحرر الروح من قيود الجسد، وهي نظرة تنوه بها مواقف الحضارات التي سبق ذكرها في بلاد الرافدين وفي مصر الفراعنة، إلا أنه تقدم بتنويه رائد جديد، وهو أن الأحلام تعبر عن نواحي خفية في حياتنا والتي لا

نعيها في أنفسنا، وهو تنويه يتساوى مع افتراض وجود الحيز اللاوعي في حياتنا، والذي قد يعبر عنه في الأحلام، ويقول أفلاطون في ذلك: «في النوم، فإن الوحش الهائج في داخلنا، والذي اشبع اللحم والشراب، فإنه ينتصب، وينـفض عنه النوم، ويسعى في طلب ذلك الذي يرضي غرائزه...». وبهذا القول يتضح بأن أفلاطون رأى في الأحلام تعبيراً عن قوى وحاجات غريزية تكمن في الفرد ذاته، ولا تأتي إليه من خارجه كما نوهت بذلك النظرية التاريخية من أن الأحلام هي رسائل يستلمها الحالم وبدون فعل آخر منه يتجاوز هذا الاستلام.

الحضارة الرومانية

لم يكن للحضارة الرومانية آراء خاصة بشأن الأحلام، والرومان على العموم رأوا في الأحلام ما رآه اليونانيون الأقدم حضارة منهم، وخاصة الاعتقاد بأن الأحلام تتشوف الحوادث المستقبلية. وإذا أخذنا الحضارة الرومانية بحدودها الواسعة، فإن الطبيب جالينوس الذي عاصر هذه الحضارة (١٣٠ ـ ٢٠٠ ب. م)، قد أدخل معاني طبية للأحلام، فهو قد انتقد الأطباء الابوقيريين في زمنه بسبب اعطائهم القليل من الأهمية للأحلام في عمليات تشخيص وتشوف مصير الحالات المرضية، ومما يذكر هو أن جالينوس كان يؤمن بأن للأحلام فعلاً تنبوئياً، فهو قد قرر أن يصبح طبيباً لأن والده حلم حلماً يحتوي على فأل حسن، كما أنه رفض الإنضمام إلى حملة ماركوس أورليوس العسكرية، وذلك استناداً إلى حلم آخر نوه له بضرورة هذا الرفض. ولعل أهم مساهمات الحضارة الرومانية في موضوع الأحلام هو الكتـاب الذي الفـه الرومـاني ارتميـدوروس (القرن الثاني ب. م) والذي سماه (اونيروكريتيكا أو تفسير الأحلام)، وهو يتعلق بموضوع التكهن في الأحلام، والذي جمع فيه ما عرفه عن الأحلام في زمنه، إضافة إلى استعراض ٣٠٠٠ حلم من أحلامه. وكان من رأى ارتميدروس أن هنالك تشابهاً بين محتوى الحلم وبين الحوادث التي ينبئ بها، كما أن حكمه على الأحلام قد ارتكز على إمكانية تحقيقها بصورة مناسبة أو غير مناسبة في المستقبل. وفي تفسير الحلم، كان ارتميدروس يأخذ بعين الإعتبار الشخص الذي

يظهر في الحلم، وموقع حوادث الحلم، وارتباطات الحلم بالقصص التاريخية والأسطورية والاستعارات والمغالطات الكلامية والمعاني المزدوجة للكلمات الواردة في الأحلام، غير أنه أعطى اهتماماً أقل لشخصية الحالم وظروفه، وإن كان يعتقد بأن الحلم قد تكون له معاني مختلفة في شخصين مختلفين. وقد أعطى مثلاً على ذلك حلم سبع نساء حوامل حلمن بعين الحلم، وفسر كل حلم منها بصورة مختلفة عن الآخر. ولعل أهم آراء ارتميدروس هو ما يتعلق بتفسير الأحلام في أنها أما تنبئ بحوادث تتحقق على صورة معاكسة لما ظهر في الحلم، ولعل ارتميدروس في هذا الرأي يعاكس الاعتقاد الإغريقي عن الأحلام المضادة، فطبقاً لهذه المعتقدات والتي عبر عنها في الأغنية الرابعة والعشرين من كتاب الاودسي، فإن الأحلام تقطن خارج الكون الواقعي، أي في المنطقة الجهنمية للأموات، حيث تسكن وتحكم القوى الأولى من الظلام. ويجد بعض الكتاب توافقاً بين هذا المفهوم للأحلام وبين المفهوم التحليلي للأحلام والاشياء في محيطه، ومع هذا المفهوم الفلسفي للأحلام والذي اعتنقه ارتميدروس في الحضارة الإغريقية، إلا أنه دعا إلى تفسير الأحلام الخمسة بصورة مبسطة وصافية وخالية من الفلسفة. وقد خصص أحد الأجزاء الخمسة لكتابه معجماً لترجمة الرموز التي تظهر في الأحلام تسهيلاً لتفسيرها، ومن هذه الرموز، الرأس، ويعني الأب، القدم ويعني العبد، واليد اليمنى وتعني الأب أو الأبن أو الأخ، واليد اليسرى وتعني الأم أو الزوجة أو البنت أو الخليلة، أما ظهور الدولفين وهو في الماء فإن فيه فألاً حسناً، أما ظهوره خارج الماء فإنه يحمل فألا سيئاً، والحلم بالذهب فيه بشارة طيبة، أما الحلم به كعقد فإن فيه نذير شؤم. هذا وقد ظل كتاب ارتميدروس المرجع الأول والأهم عن الأحلام في أوروبا حتى القرن السابع عشر. ومما يقتضي التأكيد عليه، هو أن ارتميدروس مع أصله الروماني، إلا أن كتابه قد جاء متأثراً بحصيلة الحضارتين الإغريقية والرومانية، كما أنه يحمل الكثير من السمات الشرقية حول الأحلام وتفسيرها كما عرفت في كل من الحضارتين الأقدم في وادي الرافدين ووادي النيل، هذا وقد ترجم اسحاق بن حنين هذا الكتاب إلى اللغة العربية، وهنالك بينات عديدة تشير إلى تأثر المفسرين للأحلام من العرب بما ورد في هذا الكتاب من قواعد وأساليب للتفسير.

الحضارة الهندية القديمة

الحضارة الهندية تلي حضارة ما بين الرافدين وحضارة الفراعنة قديماً. وأقدم معلوماتنا عن موضوع الأحلام عند قدامى الهنود يـأتي مـن كتـابهم المقـدس (فيـداس)، والذي كتـب في زمـن يقـع بين ١٥٠٠ و١٠٠٠ ق. م. والذي يتضمن بقايا المعتقدات والآداب للفترة ما بين ٣٠٠٠ و١٦٠٠ سنة ق. م. وهنالك أربعة أجزاء باقية من هذا الكتاب والذي يعني اسمه (المعرفة)، ومن هذه الأجزاء جزء باسم اثارقا قيدا، ويحتوي هذا الجزء على نماذج مـن الأحلام وطريقة تفسيرها، ومن جملة هذه النماذج أن الحلم بالعنف والتعدي يبشر بالنجاح للحالم إذا ما كان مساهماً فعالاً فيها، حتى ولو أدى إلى تشويهه في الحلم، أما إذا أصابته عاهة في الحلم، أو إذا ما كان دوره سيئاً في الحلم، فإن في ذلك نذير شؤم له. ومن النظريات الطريفة حول الأحلام، هي محاولة الربط بين زمن الحلم أثناء النوم وبين تفسيره، فالحلم الذي يقع في الفترة الأولى من الحلم لا يتحقق قبل مرور عام، أما الذي يقع في الفترة الثانية، فإنه قد يتحقق بعد ثمانية شهور، بينما حلم الفترة الأخيرة فإنه قد يتحقق نصفه أثناء الحلم به، أما إذا حلم الفرد عدة أحلام متتالية، فإن الأخيرة منهافقط يقتضي تفسيرها. وفي هذه النظرية تصور رائد لما يعرف الآن من أن الأحلام تقع في فترات متعاقبة أثناء النوم، وبأنها أحلام منفصلة عن بعضها البعض، وبأن الحلم الأخير هو أقربها إلى الواقع، وكلها ملاحظات لها ما يؤيدها في الدراسات والأبحاث المعاصرة عن الأحلام.

والمعتقدات الهندية القديمة فرقت بين الجسم والروح، وبأن الوحدة بينهما هي عند ولادة الإنسان، غير أن هذه الوحدة غير تامة، فالروح فيها هي التي تستخدم الجسم كأداة، كما أن لها خصائصها الخاصة، وهي الإحساس والذكاء والوعي. وتفيد هذه المعتقدات بأن حالة اليقظة هي إحدى مظاهر هذه الوحدة بين الروح والجسم، أما الأحلام فهي شكل آخر من مظاهر هذه الوحدة، بينما النوم العميق هو الشكل الثالث، أما الموت فهو نهاية الوحدة، غير أنه بداية رحلة الروح إلى جسم آخر تحقق بالوحدة معه ما فيها من إمكانيات لم تستطع تحقيقها في حالاتها السابقة.

أولى الصينيون موضوع الأحلام مثل الأهمية التي أولتها الحضارات القديمة الأخرى لها، غير أن الصينيين قد فسروا الأحلام تفسيراً آخر، ويستمد من معتقداتهم بأن للإنسان روحين، الأولى روح مادية، والتي لها وظيفة تنظيم وظائف الجسد، أما الثانية فروحية وسموها (هن) والتي تترك الجسم عند الموت، وهذه الروح تستطيع الانفصال المؤقت عن الجسم والاتصال مع أرواح الموتى ثم العودة إلى الجسم وهي تحمل الإنطباعات عن هذه الرحلة، وهي الأنطباعات التي يشعر بها الحالم في حلمه. وكان الصينيون يعتقدون بأن الجسم أثناء مغادرة الروح له في رحلتها يصبح في حالة معرضة للخطر، وهم لذلك كانوا يتجنبون إيقاظ النائم فجأة من نومه خشية أن يكون بدون روحه.

وفي تفسيرهم للأحلام، ربط الصينيون بين محتوى الأحلام وبين القوى الكونية، وهذه القوى في معتقداتهم هي (التاو) وتعني (الطريق)، فالعالم في نظرهم لم يخلقه الأله، وإنما (تاو) والذي هو في نظرهم مبدأ مجرد والذي تحول إلى موجه أخلاقي بعد اتمام خلق الكون، أما القوة الثانية فهي (ين يانج)، وهي تتألف من القوى المتنافرة للأنثى والذكر، والتي هي في حالة دائمة من التنافر والتجاذب. والين في هذا المعتقد يمثل العناصر النائمة، وهي: القمر والأرض والليل والماء والبرودة والرطوبة والظلام والأنثى، أما اليانج، فإنه يمثل العناصر المشمسة والواضحة، وهي: الشمس والسماء والنار والحرارة والجفاف والضوء والذكر، غير أن كلا من الذكر والأنثى هما حصيلة الين اليانج، ولهذا فإن خصائص الين يانج معاً موجودة في كل منهما، وإن كان الواحد منهما يملك من هذه الخصائص أكثر مما يملكه الجنس الآخر، وقد ربط الصينيون بين هذا المعتقد وبين قيام الأحلام، فإذا كانت عناصر اليان أكثر غلبة، فإن الأحلام تقع، وهي عادة أحلام مخيفة، كمن يخوض في الماء، أما إذا كانت عناصر اليانج هي الأكثر غلبة، فإن الأحلام تكون ملهبة وكاوية، أما إذا توفر كل من اليان واليانج، وبقوة، فإن الأحلام تأتي على شكل صراع دائم بينهما. ولعل القارئ لهذا المعتقد الصيني القديم عن الين واليانج، يجد شبهاً له في آراء كارل

بونج عن الاتيما والانيموس، وتوفر كل منهما في كل من الذكر والأنثى.

وإضافة إلى هذه المعتقدات فإن الصينيين وجدوا علاقة بين الأحلام وبين أحاسيس النائم، فالنائم مثلاً على حزام من جلد قد يحلم بالحية، كما أن الظروف الكونية القائمة أثناء الحلم بما في ذلك موقع النجوم، وزمن وقـوع الحلم، فـإن لهما تأثيراً على محتوى الحلم وعلى طريقة تفسيره. وأخيراً فإن الصينيين قد وجدوا في الأحلام ما ينبئ بالمستقبل، وهو أمر هام بالنسبة لهم بالنظر لاعتقادهم بتناسخ الأرواح، وهذا يتضح من الحلم والمعروف بـ (هوانج ليانج ـ منج. أو حلم سورغوم الأصفر)، وهو يدور حول لوـ تونج ـ بن، والذي اعتبر آخر الثمانية الخالدين، والذي نسجت حوله الكثير من الأساطير، ومن أهمها الأسطورة التي تفيد بأن لو ـ تونج ـ بن، عندما كان طالباً، توقف عند خان، والتقى برجل خالد، وتحدث إليه قليلاً، ثم ذهب لينام. ورأى امامه في الحلم مستقبله، ففي البداية رأى بأنه صادف نجاحاً وتكريماً. غير انه في النهاية تحمل أسوأ المصائب وانتهى بصورة بائسة وقتل على يد احد العصاة، وعندما استفاق بن من حلمه قرر أن يستغني عن العالم. ومن الاساطير الاخرى المشهورة عنه أنه حاول هدي فتاة غانية، وذلك في ثلاث محاولات حالمة، زارها فيها بشكل مختلف في كل حلم منها.

الحضارة العربية الإسلامية

لقد أولى عرب الجاهلية اهتماماً كبيراً بظاهرة الأحلام، وقد يكون في خلو الحياة الصحراوية من فعاليات اليقظة ما أذكى الإهتمام بعالم الأحلام وما امتلأ به من صور وخيالات ونشاطات غريبة ومثيرة، هذا ويمكن النظر إلى اهتمام العرب القدامى بالأحلام وتفسيرها امتداداً للإهتمام الذي حظيت به الأحلام في حضارات الأقوام والمجتمعات المجـاورة والمعـاصرة للعـرب في جـاهليتهـم، وهنالك ما يؤيد الاعتقاد بأن العرب في هذه المرحلة قد تأثروا بالمعتقدات التي سادت في تلك الحضارات حول ظاهرة الأحلام وتفسيرها، وعلى العموم فإن العرب قد اعتقدوا بأن الأحلام هي من فعل القوى الخارقة والتي شملت الآلهة

كما شملت الشياطين والأرواح الشريرة، وقد طاوعوا مقتضيات هذا الاعتقاد في تفسير الأحلام وفي العمل طبقاً لما تشير به من تصرف أو سلوك. ولما نزل القرآن الكريم، وما تضمنه من نصوص عن رؤيا الأنبياء وغيرهم وتعبيرها، تأكد اهتمام العرب بظاهرة الأحلام، وأقبلوا على تفسيرها، وقد دفع هذا الإهتمام إلى ظهور العديد من المعبرين والمفسرين للأحلام، والذين بلغ عددهم في مرحلة زمنية أكثر من سبعة آلاف معبر، وإن لم يكونوا جميعاً من ذوي المناهج العقلانية في التعبير، وقد سلك معظمهم طرقاً ومناهج من الاجتهاد الشخصي في التفسير، والكثير من هذه الاجتهادات قد ابتعد عن جادة الصواب، غير أن بعضها، وهو القلة، قد اتسم بالمعرفة والدراية وسعة الأفق وعمق الفهم في النفس الإنسانية، وعلى رأس المعبرين من هذه الفئة الإمام محمد بن سيرين، المتوفي في نهاية القرن الأول الهجري، والذي يصح اعتبار كتابه في تفسير الأحلام معلماً كبيراً في تأريخ الأحلام وتفسيرها.

لقد انتهج العرب مفاهيم جديدة في تفسير الأحلام، ووضعوا بعض القواعد الفريدة في ذلك، ومن هذه: الرأي (١) بأن الإنسان يرى الرؤيا بالروح ويفهمها بالعقل، و(٢) بأن أصدق الرؤيا ما كان بالأسحار، وأصدق الرؤيا ـ ما كان بالنهار، أو أن أصدقها ما رؤى في القيلولة، و(٣) الرأي بأن كل بلد تخالف غيرها من البلدان لاختلاف الماء والهواء والسكان، فلذلك يختلف تأويل كل طائفة من المعبرين من أهل الكفر والإسلام لاختلاف الطبائع والبلدان، مثال ذلك: الذي يرى في بلاد الحر ثلجاً أو جليداً أو برداً، فإن ذلك يدلل على الخلاء والقحط، ثم إن رأى ذلك في بلد من بلدان البرد، فإن ذلك لهم خصب وسعة)، ومنها (٤) التأويل بالأسماء والتي تحمل على ظاهرها، أو التأويل بالمعنى لا باللفظ، ومرة من المثل السائر، (٥) ومنها قول ابن سيرين: (إذا كانت الرؤيا قليلة جامعة ليس فيها حشد الكلام وكثرته، فهي أنفذ وأسرع وقوعاً) وغير هذه من الآراء والقواعد مما يضيق المجال عن إيراده...

الإسلام والرؤيا والأحلام:

موقف القرآن الكريم من الرؤيا والأحلام هو الموقف الأعظم أثراً في موقف

الحضارة الإسلامية من هذا الموضوع، كما أن لموقف النبي محمد (عليه الصلاة والسلام) تأثيره الإيضاحي في هذا الباب، وقد وردت في القرآن الكريم عدة اشارات إلى هذا الموضوع، كما وردت عدة وقائع من الرؤيا مع تأويلها، كما روي عن النبي (عليه الصلاة والسلام) اهتمامه بأحلام الناس وبأحلامه الخاصة، وجميع هذه الإشارات إلى الرؤيا جعلت من الأحلام تجربة هامة في الفكر الإسلامي، ونشط المعبرون (المفسرون) إلى محاولة تفسيرها، وليس أدل على ذلك من أن كتاب «طبقات المعبرين» وهو مؤلف في القرن الحادي عشر للميلاد، قد احتوى على ذكر سبعة آلاف مفسر للأحلام في حينه. ويتضح مما ورد في القرآن الكريم حول الموضوع التفريق بين الرؤيا الصادقة وبين أضغاث الأحلام، وبأن الرؤيا الصادقة هي هبة من الله، وبأنه خص بعض عباده دون غيرهم باستلام الرؤيا، كما أن التعبير عن الرؤيا هو أيضاً مقدرة يستطيعها فقط من له حظوة عند ربه. وتستند هذه الإستنتاجات إلى ما ورد في القرآن الكريم من الرؤى وخاصة رؤيا النبي يوسف عليه السلام في صغره، وحلم فرعون وتفسير يوسف له، ثم أحلام نزيلي السجن معه، وتفسير يوسف الصادق لها، فرؤيا يوسف وردت في الآية التالية من سورة يوسف «إذ قال يوسف لأبيه: يا أبت إني رأيت أحد عشر كوكباً والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين، قال يا بني لا تقصص رؤياك على أخوتك فيكيدوا لك كيداً إن الشيطان للإنسان عدو مبين، وكذلك يجتبيك ربك ويعلمك من تأويل الأحاديث....». ويتضح من نص هذه الآية ومن قصة يوسف كما رواها القرآن الكريم بان الرؤيا تكون صادقة اذا هي عرضت لمن كان له حظوة عند الخالق، كما يتضح بأن الخالق قد خص يوسف واجتباه بتأويل الأحاديث، وهو ما خص به أباه يعقوب الذي استطاع تأويل رؤيا ابنه، أما حلم فرعون، فقد ورد تفصيله وتأويله في قوله تعالى: (وقال الملك: إني أرى سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف، وسبع سنبلات خضر وأخر يابسات، يا أيها الملأ افتوني في رؤياي إن كنتم للرؤيا تعبرون. قالوا اضغاث أحلام، وما نحن بتأويل الأحلام بعالمين.)، أما تفسير الرؤيا على لسان يوسف (قال: تزوعون سبع سنين دأبا، فما حصدتم فذروه في سنبلة إلا قليلاً مما تأكلون. ثم يأتي من بعد ذلك سبع شداد يأكلن ما قدمتم

لهنّ إلا قليلاً مما تحصنون، ثم يأتي من بعد ذلك عام فيه يغاث الناس وفيه يعصرون)، ويتضح من النص بأن الرؤيا قد تكون صادقة حتى ولو كانت ما يراه غير المؤمن في نومه، كما يتبين أيضاً بأن النبي يوسف قد أصبح متمكناً مما وهبه الله من مقدرة على تأويل الرؤيا، وتبين من الإشارة إلى أضغاث الأحلام، والتفريق بين الرؤيا وبين أضغاث (تخاليط) الأحلام، فالأولى صادقة، أما الثانية فلا، وهو التفريق الذي اعتبر قاعدة أساسية في تفسير وتأويل ما يعرض للفرد من تجارب في نومه، أما الرواية الثالثة في سورة يوسف فهي ما أفاد به صاحباه في السجن عمّا رأياه في نومهما من رؤيا وتأويل يوسف لما رأياه (...ودخل معه السجن فتيان، قال أحدهما: إني أراني أعصر خمراً، وقال الآخر إني أراني أحمل فوق رأسي خبزاً تأكل الطير منه نبئنا بتأويله إنا نراك من المحسنين، قال لا يأتيكما طعام ترزقانه إلا نبأتكما بتأويله قبل أن يأتيكما، ذلكما مما علمني ربي، إني تركت ملة قوم لا يؤمنون بالله وهم بالآخرة هم كافرون»). ومن هذا بتضح أيضاً بأن الرؤيا الصادقة قد تأتي لغير المؤمنين، وبأن تأويلها يتم على يد من خصه الله بهذه المقدرة، (ذلك مما علمني ربي).

لقد جاء الإسناد الثاني بعد القرآن لأهمية الرؤيا في الحضارة الإسلامية مما نسب للنبي محمد ﷺ من أحاديث بهذا الشأن، ومنها قوله: (الرؤيا من الله والحلم من الشيطان)، وقد راح المعبرون للرؤيا يفسرون (المضاف إلى الله من الرؤيا بأنه الصالح، وهو الصادق الذي جاء بالبشارة أو النذارة، أما المكروه من المنامات فهو الذي يضاف إلى الشيطان)، كما ورد ذلك في كتاب ابن النابلسي الحنبلي والموسوم «تعطير الأنام في تعبير المنام»، وقد وجد الأنبياء عامة بأن الرؤيا هي بمثابة الوحي إليهم في شرائع الأحكام، وينسب إلى النبي محمد ﷺ قوله: (رؤيا الأنبياء وحي) والمعروف أن بدء الوحي للنبي محمد ﷺ قد جاء على صورة الرؤيا في المنام، ويسند هذا القول حديث آخر للنبي محمد ﷺ من أن (الرؤيا جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة)، ويروى عن النبي محمد ﷺ اهتمامه العظيم بطرح رؤياه في منامه على الحاضرين لمجالسه في الصباح، واهتمامه بسماع ما يعرض لهم من رؤى ومحاولة التبصر بها، وجميع هذه الأحاديث

والممارسات قد ساعدت في تثبيت احترام الرؤيا ومحاولة التعبير لها في مختلف عصور الحضارة الإسلامية.

محمد بن سيرين:

عاش محمد بن سيرين في النصف الثاني من القرن الأول الهجري، وتوفي في سنة ١٠٨ هـ (٧٢٨) م. ويعتبر ابن سيرين من أول من عني بموضوع الأحلام وتفسيرها، وألف في ذلك عدداً من الكتب أشهرها كتاب تفسير الرؤيا، وكتاب منتخب الكلام في تفسير الأحلام، وقد نظر إليه عبر القرون التالية بأنه العالم الثقة في تفسير الرؤيا، كما أن الكثيرين ممن تلوه أخذوا عنه فنه وأسلوبه في التعبير، وقد أورد ابن سيرين في كتبه الكثير من الأحلام مقرونة بتفسيرها، كما أنه أعطى ترجمة للرموز التي تظهر في الأحلام، وقد أخذ المفسرون ممن بعده بترجمته للرموز، ويقال عن ابن سيرين بأنه بدأ حياتـه كمفسر للأحلام بحلم عرض له في نومه، وبأنه ختم حياته بحلم آخر فسره بدنو أجله، ولعل من أهم ما في أمر ابن سيرين أنه ألف في هذا الموضوع الشائك وبصورة تنم عن بصيرة وعمق نظر في الطبيعة الإنسانية ودقائقها النفسية في زمن مبكر من الحضارة الإسلامية وقبل أن يتجه الباحثون إلى طرق مثل هذه المواضيع، وقبل أن تتيسر لهم مصادر المعرفة من حضارات أخرى. ويمكن لذلك اعتبار المناهج التفسيرية التي وضعها ابن سيرين بأنها مناهج رائدة وأصيلة واعتمد فيها على فهمه وإيمانه بالقرآن الكريم وبالحديث الشريف، وطوّرها بما يتفق مع مزيج متكافئ من العقلانية والإلهامية مما لم يتيسر للكثيرين غيره حتى بعد قرون طويلة من زمنه، وفيما يلي نورد بعضاً من آراء ابن سيرين في الأحلام:

في مصدر الأحلام:

قوله في كتاب منتخب الكلام في تفسير الأحلام «جميع ما يرى في المنام على قسمين، قسم من الله تعالى، وقسم من الشيطان، فالرؤيا الصالحة بشرى من الله تعالى، أمّا أباطيل الأحلام فتضاف إلى الشيطان». وقوله: «إن ليس كل ما يراه الإنسان يكون صحيحاً ويجوز تعبيره، إنما الصحيح منه ما كان من الله

تعالى، وما سوى ذلك أضغاث أحلام لا تأويل لها ».

خصائص المعبر للرؤيا:

ومن أهم الخصائص التي يجب أن يتحلى بها المعبر للرؤيا: « أن يكون عالماً بكتاب الله تعالى، حافظاً لحديث الرسول ﷺ وعلى آله، خبيراً بلسان العرب واشتقاق الألفاظ، عارفاً بهيئات الناس، ضابطاً لأصول التعبير، عفيف النفس، طاهر الأخلاق، صادق اللسان »، ويتضح من هذه المواصفات لخصائص المعبر أنها تمكنه من التمييز بين الرؤيا الصادقة والتي هي من إرادة الله، وبين الأحلام الكاذبة والتي هي من فعل الشيطان، كما أنها تمكنه من التوصل إلى فهم معاني الرؤيا، وهو يدعو لذلك لأنه يكون المعبر قادراً على: « فهم كلام صاحب الرؤيا، ويعرضها على الأصول، فالكلام يشبه بعضه بعضاً ويدل على معاني مستقيمة ».

خصائص الرؤيا:

إن أصدق الرؤيا في نظر ابن سيرين هي التي تعرض للنائم وهو على جنبه الايمن، وهو يقول: « من نام على جنبه الأيمن فرأى رؤيا فهي من الله، ومن نام على جنبه الأيسر أو على ظهره فإنها من الأرواح وربما يصح بعض ذلك، ومن كان منها في منامه على بطنه فهو أضغاث أحلام »، وقوله: « وأصدق ما تكون الرؤيا في الربيع والصيف، وأضعف ما تكون في الخريف والشتاء »، وقوله: « أقوى ما تكون الرؤيا عند إدراك الثمار واجتماع أمرها، وأضعف ما تكون عند سقوط ورقها وذهاب ثمارها »، وقوله في أوقات الرؤيا: « يقرب ما تخرج الرؤيا، (أي تظهر)، إذا رؤيت آخر الليل ». وقوله في من رأى رؤيا أول الليل فإنه ينتظر بها إلى عشرين سنة »، وفي مكان من كتابه أفاد بأن أصدق أوقات الرؤيا هي: أواخر الليل ووقت القائلة بالنهار، وأصدق الأزمان وقت إدراك الثمرة، وأضعف الرؤيا زمان الشتاء، ومجيء المطر ». ورأى ابن سيرين في رؤيا آخر الليل والقائلة (القيلولة) يتفق مع هو ثابت علمياً بأن الرؤيا في هذه الأوقات هي أكثر وضوحاً واقتراباً من العقلانية والواقع من أحلام أوائل الليل التي يسودها الغموض والاختلاط.

أمثلة عن تفسير رموز الرؤيا:

تطرق ابن سيرين إلى تفسير كل رمز ممكن الظهور في الأحلام، ومن الأمثلة العديدة التي تطرق إليها، رأيه بأن ظهور الشجر والحيوانات في الأحلام هو على الأغلب كله رجال، فظهور شجرة النخل ترمز إلى عزيز عربي لأن النخل في بلاد العرب، بينما ظهور شجرة الجوز يرمز إلى رجل أعجمي لأن نباته في بلاد العجم، وفسر ظهور شجرة النخل (بأن صاحبها كثير الخيل طيب الأصل، بينما ظهور شجرة الجوز فإن الذي ترمز إليه هو كثير الغش في المعاملة والخصومة لأجل قعقعته، ولا يوصل إلى ما فيه إلاّ بكسره) وفي هذا التمييز يظهر ابن سيرين مقدرة على فهم أخلاق الشعوب، ومدى تأثير ذلك على الرؤيا المتعلقة بهم. ويقول ابن سيرين في فن تعبير الرؤيا: «فإن الرؤيا قد تعبر باختلاف الأزمنة والأوقات، وتارة تعبر عن كتاب الله، وتارة تعبر عن حديث رسول الله، وتارة تعبر عن المثل السائر، وربما صرفت عن الشيء إلى نظيره أو سميه، وقد تؤول الرؤيا مرة من لفظ الاسم ومرة من معناه، ومرة من ضده ومرة من اشتقاقه، ومرة بالزيادة ومرة بالنقصان».

تفسير الرموز:

أعطى ابن سيرين المرادفات التالية للرموز التي تظهر في الرؤيا، وقد استمد هذه من القرآن الكريم، وهي: البيض= النساء، الحجارة= القسوة، اللحم الطري= الغيبة، المفاتيح = الكنوز، السفينة = النجاه، دخول الملك = دخول مصيبة، اللباس = النساء. وأعطى المرادفات التالية لرموز الرؤيا ويتضح منها تأثيره بأحاديث النبي (ﷺ). فالغراب هو الرجل الفاسق، الفارة = المرأة الفاسقة، والضلع = المرأة، والعتبة = المرأة. واستنتج المرادفات التالية من الأمثال السائدة: طول اليد = صنع المعروف، الاحتطاب = النميمة، المرض = النفاق، الحجارة = سوء القول، الكبش = الرجل العزيز. ومن مرادفاته التي تشير إلى ما هو عكس الرمز: البكاء = الفرح، الرقص والفرح = الحزن، المصروع = الغالب، الدخول إلى القبر = السجن، والسجن هو الدخول إلى

القبر، وغيرها من الرموز ومرادفاتها مما لا حصر له.

أسلوبه في التفسير.

من تقاليد بن سيرين في تفسير الرؤيا أنه كان يطيل مساءَلة صاحب الرؤيا عن حاله ونفسه وصناعته وعن قومه ومعيشته وعن المعروف عنده من جميع ما يسأله والمجهول منه، ولا يدع شيئاً يستدل به ويستشهد به على المساءَلة إلاّ طلب علمه. وهذا الأسلوب من تفسير الأحلام يضاهي أفضل أساليب التفسير التي اتبعها المفسرون للأحلام من أساليب التحليل النفسي المعاصرة والتي تأخذ من الأحلام مادة لها كما هو الحال في المدرسة التحليلية الفرويدية، وحتى فرويد نفسه، والذي أقدم على تفسير أحلامه الشخصية وأحلام مرضاه بصورة مجردة مهملاً بذلك العوامل المحيطية والشخصية وفعلها في تكوين الأحلام ومحتواها ورموزها.

ما بعد ابن سيرين

كثر المعبرون للرؤيا بعد ابن سيرين، وقد اقتفى معظمهم قواعده وأسلوبه في تعبير الرؤيا، غير أن الاجتهاد الشخصي لبعض المفسرين، وهو اجتهاد في الكثير من الأحيان لم يصدر عن معرفة كافية أو صحيحة في أصول اللغة واشتقاق الكلام وأخلاق الناس وطبائعهم، وبهذا فقد اختلط الجهل والدجل وفن التأويل بعضها مع بعض، وآل تفسير الأحلام بذلك إلى الانحدار. وليس أدل على الاهتمام بتفسير الأحلام في تاريخ الحضارة العربية الإسلامية من أن كتاب «طبقات المعبرين» قد تضمن الإشارة إلى أكثر من سبعة آلاف مفسر للأحلام، وهو عدد هائل، ومع أن آثار هؤلاء المعبرين قد اندثرت، إلاّ أنه يمكن التصور بأن الاجتهادات في التفسير قد تعددت وربما تضاربت، وبأن الكثير منها قد افتقر إلى أصول التعبير وفنه وأمانته. ولعل من أفضل ما كتب بعد ابن سيرين من مؤلفات حول الرؤيا، ـ والتعبير عنها هو كتاب «تعطير الأنام في تعبير المنام»، لمؤلفه عبد الغني ابن إسماعيل الشهير بلقب ابن النابلسي الحنبلي، ومن مراجعة هذا المؤلف يتضح أن النابلسي قد تابع نهج ابن سيرين في

التعبير، كما أنه تأثر بالنهج الإغريقي الروماني في تأويل بعض أنواع الرؤيا وردها إلى غلبة واحدة أو أخرى من الطبائع الأربع والتي تستند إلى نظريات أبقراط وجالينوس في تكوين الأخلاط الجسمية وغلبة الواحدة منها أو الأخرى. وقد قسم ابن النابلسي الرؤيا إلى أنواع ثلاثة، أولها رؤيا من غالب الطبائع، والثانية رؤيا ما يكون من الشيطان، والثالثة هي رؤيا ما يكون من حديث النفس، كما أنه قسمها إلى أنواع أخرى ثلاث، وهي رؤيا البشرى من الله والتي اعتبرها بأنها رؤيا التحذير من الشيطان وهي الرؤيا الباطلة، وأما النوع الثالث فهي رؤيا ما يحدث به المرء نفسه، وفي الرؤيا الناجمة عن غلبة الطبائع التي أشرنا إليها، فإن غلبت السوداء، فإن صاحب هذا الطبع يرى الأحداث والسواد والأهوال والأفزاع، أما غلبة الصفراء، فإنه يرى النار والمصابيح والدم والمعصفرات، وأما غلبة البلغم، فإنها تؤدي إلى رؤية البياض والمياه والأنهار والأمواج. وأخيراً فإن غلبة طبع الدم فإنه يؤدي إلى رؤية الشراب والرياحين والمعازف والمزامير. وفي نظر النابلسي فإن الرؤيا من حديث النفس هي أصلح الأنواع الثلاثة في تقسيمه الأول إلى رؤيا من غالب الطبائع ورؤيا ما يكون من الشيطان ورؤيا عن حديث النفس. ويسمي هذه الرؤيا الأخيرة بأنها الأضغاث، ويفسر التسمية بالأضغاث بسبب اختلاطها، فهي تشبه أضغاث النبات وهي الحزمة مما يأخذ الإنسان من الأرض فيها الصغير والكبير والأحمر والأخضر والرطب واليابس. ويفصل النابلسي الرؤيا الباطلة إلى سبعة أقسام وهي: (١) حديث النفس والهم والتمني والأضغاث، (٢) الحلم الذي يوجب الغسل لا تفسير له، (٣) تحذير من الشيطان وتخويف وتهويل ولا تضره، (٤) ما يريه سحرة الجن والأنس، (٥) الباطلة التي يرميها الشيطان ولا تعد من الرؤيا، (٦) رؤيا تريها الطبائع إذا اختلفت وتكدرت، (٧) الوجع (وهو أن يرى الرؤيا صاحبها في زمن هو فيه وقد مضت منه عشرون سنة). أما أصح الرؤيا عنده، فهي البشرى، وهي من الله. ووضع النابلسي الخصائص التالية للمعبر للرؤيا، وهي: «أن يقول خيراً، وأن يكتم على الناس عوراتهم، وأن يميز كل جنس وما يليق له، وأن يكون عالماً فطناً، ذكياً تقياً من الفواحش، عالماً بكتاب الله وحديث النبي ولغة العرب وأمثالها وما يجري على ألسنة الناس، وأن

يميز بين الشريف والوضيع، ويتمهل ولا يعجل في رد الجواب، لا يعبر الرؤيا حتى يعرف لمن هي، وأن لا يعبر الرؤيا في وقت الاضطرار.».

الأحلام في العصور الوسطى:

امتدت العصور الوسطى فترة طويلة من الزمن ابتداء من نهاية العهد الروماني وحتى بداية عصر النهضة (الرنيسانس في أوروبا)، وقد شملت حضارات مختلفة في مناطق واسعة، أهمها الحضارة العربية الأسلامية، والحضارة المسيحية في أدوارها المختلفة، وقد تعددت لذلك وجهات النظر حول الأحلام، فمنها ما جاء استمرارية للنظرة الإغريقية الرومانية، ومنها ما تكون طبقاً للتعاليم والمعتقدات الدينية السائدة في حينه.

الحضارة المسيحية في القرون الوسطى:

من وجهات النظر العديدة التي سادت هذه الحضارة حول الأحلام ما يلي:

أولاً: ربط القديس أوغسطين في القرن الخامس للميلاد بين الأحلام وبين الحالة الجسمية والعقلية للفرد، فكان من رأيه أن وفرة العصارة الصفراء تدفع بالإنسان جبراً إلى فوران العواطف الجائشة. وفي الوقت نفسه فإن وفرة هذه العصارة الصفراء (المرارية) هي نتيجة خضوعنا لمثل هذه العواطف المتقدة، فالواحد إذا ما تحرك بفعل مثل هذه العواطف فإن لها أن تتمثل في أحلامه.

ثانياً: وفي رأي كاتب آخر معاصر للقديس أوغسطين وهو غريغوري. والمنسوب إلى نايسا Nyssa، فإن الأحلام لها أصل نفسي جسمي، غير أنه اختار الشهوة الجنسية كالمنبع الأول لجميع الشهوات الإنسانية، وقد اتخذ هذا الرأي كوسيلة تقاس بها عفة الحالم أو دناسته.

ثالثاً: وفي رأي القديس توما الأقويني في القرن الحادي عشر، والذي رأى بأن الأحلام تأتي من أسباب أربعة: اثنان منها داخلية، والتي تنشأ إمّا من مشاغل اليقظة، أو من أخلاط جسمية، واثنان خارجية المنشأ، واحد منها من

مصادر مادية كالحرارة أو فعل قوى الأجرام السماوية، والثاني من الإله أو من الشيطان.

رابعاً: رأى مارتن لوثر في الأحلام إمّا مصدراً إلهياً، أو شيطانياً، ولما تعذر عليه التفريق بين رسالة الواحدة منها عن الآخر، فقد دعا الله أن لا يكلمه أثناء أحلامه.

عصر النهضة وحتى بداية القرن التاسع عشر:

تناقص في هذا العصر وبصورة تدريجية النظر إلى الأحلام بأنها من فعل الشيطان، وبدلاً من ذلك تزايد النظر إليها كتعبير عن الحالة الجسمية الداخلية، وهكذا بدأت النظرة إلى الأحلام بأنها تحدث من داخل الإنسان وليس من خارجه كما كان يعتقد لقرون عديدة من الزمن، ومما يعبّر عن وجهة النظر هذه هو قول توماس هوبس **Hobbes**، في القرن السابع عشر بأن الأحلام تتسبب عن نكد الأعضاء الداخلية.

القرن التاسع عشر:

شهد القرن التاسع عشر اهتماماً ملحوظاً بالظواهر الروحية ومنها الأحلام، وقد تزامن ذلك مع التوجه نحو إثبات الأساس المادي للأمراض من ناحية، ومع نشوء الاختبارات السايكولوجية المختبرية من ناحية أخرى، وقد تعدّدت في هذا القرن الآراء حول الأحلام وطبيعتها، وفيما يلي مختصر لبعض الآراء الواردة من المفكرين خلال هذا القرن:

★رأي العالم السايكولوجي (هربرت **Herbart**)، والذي نظر إلى الأفكار بأنها قوى، وبأن كل فكرة تسعى بنشاط لكي تدخل حيّز الوعي، وبأن الحياة العقلية هي أشبه ما تكون بالمعركة المتواصلة للأفكار والتي تجاهد كل واحدة منها للظهور في الضوء الساطع لوعي الإنسان وانتباهه، وهذا الرأي يتضمن فكرة الكبت، ذلك أن الأفكار التي فشلت في المعركة، فإنها تنفى إلى ظلام اللاوعي، غير أنها تظل هناك تواصل سعيها للظهور والإعداد لشن هجوم على

الوعي كما هو الحال في الأحلام.

★ مع إن آراء هربرت لم تتناول الأحلام مباشرة إلاّ أنها أثّرت في الفيلسوف هنري بيرغسون Bergson ، والذي كان من رأيه بأن لكل حلم (أساساً جسمياً) والذي يعمل كمثير للحلم، غير أن هذا الإحساس الجسمي يكوّن المادة الخام للحلم، ولا يستطيع تكوين الحلم بمفرده، ذلك أنه يحتاج إلى شيء أكثر من ذلك لأحداثه، أمّا هذا الشيء فهو (الذاكرة، والذاكرة فقط) على حد قوله. وكان من رأي برغسون «أن كل الحياة السابقة للفرد مخزونة في الذاكرة، وبأن هذه الذكريات هي قوى دينامية وكل واحدة منها تسعى للظهور في الوعي، ولمّا كانت هذه الذكريات مكبوتة خلال اليقظة، وبسبب حاجاتها، فإن النوم يفتح الباب السفلي للوعي، ممّا يمكنها من الخروج إليه». ويقول في النتيجة: «وفي أعماق ليل اللاوعي فإنها تقوم بأداء رقص مروع. ومع أن كل هذه الذكريات تسعى للخروج إلاّ أن القلة تفلح في ذلك، وهذه هي التي تستطيع الاتحاد مع الإحساس المتوفر في ذلك الحين، وعندما يتم هذا الاتحاد بين الاحساس وبين الذاكرة المناسبة فإن الحلم يحدث».

★رأى شيرنر Scherner (١٨٦١)، من أن الخيالات التي تصدر من مصادر جسمية يمكن أن تمثل على صورة رمزية مختلفة، وهذا التمثيل لا يقتصر على الأعضاء الجسمية فقط وخاصة الأعضاء الجنسية، وإنما يشمل أيضاً المواد الداخلية كالأدرار.

★ كتب هايدربراندت Hiederbrandt (١٨٧٥) عن الأحلام يقول «إن الأحلام تسمح لنا أحياناً بأن ننظر في أعماقنا وفي ثنايا وجودنا، وهي الكتاب المغلق في حالة الوعي... وهي تعطينا... بصيرة قيمة عن أنفسنا... اكتشافات مفيدة عن ميولنا نصف الخفية...» وهو يجد بأن «الأحلام منفصلة بصورة مطلقة عن الواقع الذي نجربه أثناء حياة اليقظة، ويمكن للواحد أن يعتبر الحلم وجوداً مقفلاً ومختوماً معاً ومعزولاً عن الحياة الواقعية بهوة لا يمكن عبورها». غير أن هلدربراندت قد رأى مع الفاصل كله بأنه قد تكون هنالك صلة وثيقة بينهما.

★ يقول رالف والدو أيمرسون Emerson (١٨٨٣) عن الأحلام: «إن تنويهات حكيمة، وأحياناً فظيعة، يمكن أن تلقى على الفرد من ذكاء لا يعرف مصدره... إن النوم... يسلحنا بحرية مروعة، بحيث إن كل إرادة تسارع إلى إنجاز عمل. إن الرجل الماهر يقرأ حلمه من أجل معرفة ذاته.. ومهما كانت أشباحها فظيعة ومرعبة. فإنها (أي الأحلام) تحتوي قدراً عظيماً من الحقيقة».

★ في رأي العالم الفيزيزلزجي (برداخ Burdach) أن محتوى الحلم لا يكرّر أبداً حوادث اليقظة ويقول: «إنّ حياة اليقظة بمتاعبها ومسراتها ولذاتها وآلامها، لا تتكرّر أبداً، وعلى العكس فإن الحلم يسعى ليريحنا من كل ذلك، وحتى إذا ما إمتلأ عقلنا كله بموضوع واحد، وإذا ما انفدرت قلوبنا بحزن مرير، أو عندما تدفع بنا مهمة ما إلى أقصى حدود قابليتنا الفكرية، فإن الحلم إما يقدم لنا شيئاً غريباً كلياً، أو أنه يدخل فقط من مفتاح مزاجنا، ويرمز للواقع».

★ رأى سترومبل Strompell «وفي الحلم فإن ذاكرة المحتويات الرتيبة لوعي اليقظة، وكذلك السلوك الطبيعي، فإنها تختفي وبصورة كاملة تقريباً... إن الذي يحلم يدير ظهره إلى عالم وعي اليقظة».

★ وفي رأي هافنر Haffner، وهو رأي يخالف فيه سابقيه «أن الحلم يواصل حياة اليقظة... إن أحلامنا دائماً تصل بنفسها بتلك الأفكار والتي كانت موجودة في الوعي قبل ذلك بوقت قصير، والبحث الدقيق يظهر دائماً وتقريباً وجود خيط يصل بين الحلم وبين تجارب اليوم السابق».

★ يعارض (ويغاندت Weggandt) آراء برداخ التي ترى بأن الأحلام لا تكرر حوادث اليقظة، وذلك بقوله: «ذلك أنه كثيراً ما يمكن ملاحظته وكما يظهر فعلاً في الأكثرية العظمى من الأحلام، بأنها تؤدي بنا مباشرة إلى وقائع اليوم السابقة، بدلاً من أن تحرّرنا منها».

★ يري جسن Jessen «أن محتوى الأحلام هو مقرر دائماً بصورة أعظم أو أقل بشخصية الفرد وعمره وجنسه وموقعه الحياتي وثقافته وعاداته، وبالحوادث

والتجارب التي عرضت له من ماضي حياته كلّها ».

★ الفيلسوف ماس **Maas** يتخذ موقفاً مماثلاً بقوله: « إن التجربة تؤيد تأكيدنا بأننا نحلم بصورة أكثر تكراراً بثلث الأشياء التي نتوجه إليها بشهواتنا الحارّة، وهذا يظهر لنا بأن شهواتنا لا بدّ لها من أن تؤثر في توليد أحلامنا ».

★ لاحظ فولكت **Volket** : « أن ما يقتضي ملاحظته بصورة خاصة هو السهولة التي تدخل فيها ذكريات الطفولة والشباب في أحلامنا، إن ما توقفنا عن التفكير به، والذي قد فقد مع الزمن أهميته لنا، فإنه يتذكّر بصورة مستمرة في أحلامنا ».

★ رأى هافلوك أليس **Havlock** « أن العواطف العميقة لحالة اليقظة، والمسائل والمشاكل التي نصرف عليها معظم طاقتنا العقلية، هي ليست بتلك التي تقدم نفسها بسرعة لوعي الحلم، إن ما يعاود ظهوره في أحلامنا من الماضي المباشر هي على العموم الأشياء التافهة والعارضة، والانطباعات المنسية ».

★ ويتساءل (بنز **Binz**) في محاولة للحصول على إجابة على ما أشار إليه هافلوك أليس، ويقول: « ... إن الحلم الاعتيادي يثير أسئلة مماثلة، لماذا لا نحلم دائماً عن إنطباعات عقلية من اليوم السابق بدلاً من أن نعود إلى الوراء وبدون أي سبب واضح إلى الماضي المنسي تقريباً والذي يكمن بعيداً في الوراء ؟! لماذا نرى في الحلم بأن الوعي كثيراً ما يحيي انطباعات في الذاكرة غير ذات بال، بينما خلايا الدماغ والتي تحمل أكثر قيود ذاكرتنا حساسية تظل في معظمها خدرة وجامدة، إلاّ إذا أثارها إحياء حاد خلال حالة اليقظة ؟ ».

★ رأى شوبنهور « بأن الفرد في أحلامه يتصرف ويتكلم بصورة تتوافق تماماً مع أخلاقه »، وهو رأي يماثل رأي فشر **Fischer** : « بأن الخصائص الأخلاقية للفرد تنعكس في أحلامه» ورأى هافنر **Haffner** : « باستثناءات قليلة، فإن الرجل الفاضل يكون فاضلاً أيضاً في أحلامه، فهو يقاوم الإغراء، ولا يتعاطف مع الكراهية والحسد والغضب وجميع الرذائل الأخرى، بينما الآثم، فإنها كقاعدة، يلاقي في أحلامه تلك الصور التي هي أمام ناظريه في حالة اليقظة ».

وكذلك رأى شولز Sholz: «في الحلم، هناك الحقيقة، وبالرغم من كل تمويه بالنبل أو التبذل، فإننا نتعرّف على حقيقة أنفسنا، إن الرجل الأمين لا يرتكب جريمة غير شريفة حتى في أحلامه، وحتى لو فعل ذلك، فإن ذلك يهوله وكأنه شيء يخالف طبعه المعتاد» ورأى بلاف Plaff والذي يورد فيه المثل: «قل لي أحلامك لفترة من الزمن، فأخبرك أي إنسان أنت في داخلك».

★ في رأي كراوس Krauss أن الأحلام تبدأ من أحاسيس عضوية في الجسم، وبعدها فإن الاحاسيس تثير فكرة أو خيالاً، والتي تصبح بعد ذلك محتوى للحلم، ويقول: «إن الإحساس الموقظ، وطبقاً لقانون ما من الترابط، فإنه يثير فكرة أو خيالاً والتي يتعلق بها بصورة ما، ومن ثمة فإنه بتحد مع هذه الفكرة أو الخيال مكوناً معها بناء عضوياً، غير أن الوعي لا يبقى نحو هذا الاتحاد موقفه الطبيعي، ذلك أنه (أي الوعي) لا يعاني أي انتباه للأحساس، وإنما يشغل اهتمامه كلياً بالأفكار المصاحبة له».

★ وفي نهاية القرن التاسع عشر (١٨٨٣) عبر سلي Sully، عن الاتجاه العلمي الجديد نحو فهم ظاهرة الأحلام، وذلك بقوله: «إن الفكرة الأجد عن الدماغ هي النظام التصاعدي للأعضاء، فالأعلى منها والأخير في تطوره يبدو بأنه يتحكم، وإلى حد ما يكبت من النشاطات الوظيفية لما هو دونها وأقدم منها تطوراً، ولذلك فإننا نعود إلى تجربة أكثر بدائية... إن الحلم يصبح بوحاً، أنه ينزع عن الذات (الأنا) أغطيتها المصطنعة، ويكشف عن عريها الأصلي، أنه يخرج من الأعماق المعتمة لما قبل الوعي في حياتنا، ما فيها من الدوافع الأولية والغريزية، ويفضي إلينا جانباً من أنفسنا والذي يربطنا مع العالم الحسي العظيم...».

وبهذا القول، وبالآراء السابقة التي اقتبسنا القلة منها، نجد بأن القرن التاسع عشر بصورة خاصة قد أنهى الأسطورة التي سادت العصور الوسطى عن شيطانية الأحلام، وبأنه بدأ التأمل لظاهرة الأحلام في اتجاه نفسي وفي اتجاه علمي بايولوجي. وفي أواخر القرن التاسع عشر ظهر فرويد.

فرويد والقرن العشرين:

بدأ القرن العشرون (١٩٠١) بنشر فرويد لكتابه (تفسير الأحلام) والذي اعتبر بعد ذلك ـ وحتى الآن ـ معلماً مهماً في تأريخ الأحلام، ويبدو لأول وهلة وكأن فرويد قد اكتشف أسرار الأحلام كلها، أصولها، تكوينها، رموزها ومعانيها، غير أن متابعة البيّنات التأريخية منذ القدم وحتى فرويد، تظهر بوضوح بأن فرويد لم يكن أول من احتل مسرح الأحلام، فقد أشغل المسرح قبله من العديدين ممن عبروا عن آرائهم في موضوع الأحلام، وهي آراء اطّلع عليها فرويد بدقة، كما يتبيّن من نصوص كتابه. ومن مراجعه والتي تجاوزت الخمسماية مرجع، والتي امتدت من بداية الحضارات الأولى وحتى زمنه. ومن إمعان النظر بهذه الآراء السابقة له من ناحية، وبالنظريات التي جاء بها فرويد نفسه عن الأحلام، يتضح بجلاء بأن فرويد قد اعتمد الكثير من آراء من سبقوه بشأن جوهر نظرياته عن الأحلام من حيث مصدرها وتكوينها ومعانيها، فليس هنالك من جديد في افتراض وجود اللاوعي، أو في أن الأحلام تعبر عن مكنونات خفية عن الوعي، أو أنها في معظمها تعود إلى ذكريات بعيدة في الطفولة أو الحداثة، ولا حتى في طريقة تكوينها، أو المعاني التي يعبّر عنها الحلم. غير أن مساهمة فرويد الأساسية، هي أنه قام بدراسة موضوع الأحلام بصورة متكاملة، ووضع النظريات التي تفسّر كل دور من أدوار تكوينها، كما أنه ربط بين الأحلام وبين الحياة النفسية في حالة الصحة والمرض. وقد جاء عرضه لموضوع الأحلام سلساً مقنعاً، وبصورة يسهل قبولها كما يصعب تفنيدها، وهذا كله قد جعل فرويد يبدو. وكأنه الرائد الأول في موضوع الأحلام، وهي الصفة التي ما زالت تضفى عليه من قبل الكثيرين حتى يومنا هذا، وذلك بالرغم من الحقائق التاريخية من ناحية، والتي تبرهن على أنه قد سبق من غيره في معظم آرائه، ومن الحقائق العلمية المعاصرة من ناحية أخرى والتي تمخّضت عنها الأبحاث في هذا القرن، والتي تجعل من نظرياته ما لا يستقيم مع البيّنات العلمية المتوفرة حالياً.

الاكتشافات الجديدة:

في منتصف هذا القرن (١٩٥٣) وخلال البحث العلمي عن ظاهرة النوم، لاحظ الباحثان أزرنسكي وكلايتمان، وبطريق الصدفة، حدوث حركة سريعة للعينين أثناء النوم، فأثارت الظاهرة اهتمامهما، فتابعا ظهور ها، ووجدا بأنها تحدث بصورة منتظمة خلال عدة فترات أثناء النوم، وخطر لهما بأن هذه الحركة ربما تصاحب حالة الأحلام، فقاما بإفاقة النائمين أثناء هذه الحركة، والذين أفادوا بأنهم كانوا يحلمون في معظم الحالات. لقد كان هذا الاكتشاف بداية للمنظور العلمي الحديث للأحلام، والذي يربط بين ظاهرة الأحلام ونشاطات بايولوجية وفيزيولوجية واسعة في الدماغ والجسم، ومع أن الافتراض ببايولوجية الأحلام لم يكن أمراً جديداً، إذ أنه يعود إلى أرسطو وغيره قبل أكثر من ألفي عام، إلاّ أن الجديد فيه هو اكتشاف الظواهر والأدلة العلمية التي تسند الرأي بهذا الأساس البايولوجي للأحلام. ومع أن الاكتشافات العلمية التي تحققت حتى الآن لم تثبت كلياً بأن المنظور البايولوجي هو المنظور الوحيد للأحلام، إلاّ أنها استطاعت أن تبيّن بأن المنظور السايكولوجي الذي طوّره فرويد هو ليس بالمنظور الوحيد أو حتى الصحيح في مجمله في تفسير ظاهرة الأحلام.

الموقف الحالي:

يمثل الموقف المعاصر حالة من التأرجح بين المنظور النفسي والمنظور البايولوجي للأحلام. ومع أن نظريات فرويد قد تعرّضت للكثير من التحويرمنه في حياته، والتطوير من أتباعه، والتغيير من خصومه، إلاّ أنها ما زالت في مجموعها محل اعتبار من السايكولوجيين وحتى من البايولوجيين الذين يحاولون ربط مفهوم النظريات الفرويدية بالبينات البايولوجية المتوفرة حالياً، وهي محاولات تظهر من الولاء لفرويد أكثر مما تظهر من الولاء للعلم، أمّا العلم الحديث فإنه لم يستطيع بعد الوصول باكتشافاته إلى جوهر ظاهرة الأحلام، أو الإجابة على الكثير ممّا تفترض الأجابة عليه، خاصة فيما يتعلق بتكوين الأحلام ومعانيها والفائدة منها، وهذا القصور من الناحيتين، السايكولوجية والعلمية قد

دفع ببعض الباحثين إلى محاولة إقامة جسر بين الناحيتين، ممّا يجمع بين المنظورين السايكولوجي والبايولوجي في منظور واحد، سايكوبايولوجي، على أمل أن يحقّق هذا المنظور المشترك ما لم يستطيع أي من المنظورين تحقيقه وإثباته بمفرده....

الفصل الثاني

متى وكيف ولماذا تحدث الأحلام؟ ...

متى تحدث الأحلام؟

كيف تحدث الأحلام؟

- ★ النظريات والمعتقدات القديمة.
- ★ النظريات النفسية الحديثة.
- ★ النظريات البايولوجية الحديثة.

لماذا تحدث الأحلام؟

متى؟ كيف؟ ولماذا؟ تحدث الأحلام

تختلف الإجابة عن هذه الأسئلة بين الماضي والحاضر، وبين متأمل أو باحث وآخر. ومن الأسئلة الثلاثة، فإن السؤال متى تحدث الأحلام هو السؤال الوحيد الذي يمكن الآن الإجابة عليه بقدر كبير من الدقة والبرهان العلمي، أما السؤالان التاليان عن كيفية حدوث الأحلام ولماذا تحدث؟ فإن هنالك الكثير من الجدل حولها، وما زلنا لذلك بعيدين عن نقطة الوثوق من الإجابة عليها.

متى تحدث الأحلام؟

لقد كان يظن منذ القدم وحتى وقت غير بعيد في منتصف هذا القرن بأن الأحلام تحدث طوال النوم، أو في أي وقت منه، وبأن حدوثها يتزامن مع أعمق درجات النوم، واعتبر الحالم لذلك بأنه يغط في نوم عميق، وقد تغيّرت هذه المفاهيم فجأة في الخمسينات من هذا القرن عندما تمّ تحديد الفترات الحالمة بنشاطاتها المختلفة، وقد أفضت الأبحاث المختبرية على النائمين بأن كل نائم يمرّ عبر فترات محدّدة من النوم الحالم تليها فترات أخرى من النوم غير الحالم.

وهكذا عدة مرات في نوم الليلة الواحدة، وبأن الفرد يحلم فعلاً خلال فترات النوم الحالم، بينما لا يحلم إلاّ في نسبة قليلة من الحالات أثناء فترات النوم غير الحالم، وتبيّن أيضاً بأن الأحلام تظهر بصورة أكثر محتوى، وأطول زمناً، وأكثر وضوحاً، في النصف الثاني من النوم منها في النصف الأول منه وبأننا لا نتذكر، إذا تذكرنا، إلاّ الحلم الأخير من أحلامنا، وهو الحلم السابق ليقظتنا، أما الأحلام السابقة لذلك فتبقى في طي النسيان، إلاّ إذا حدث وإستفاق الحالم خلال فترات حلمه أثناء نومه أو بعد فترة قصيرة من إنتهائها. وقد أفادت الأبحاث أيضاً بأن الأحلام لا تحدث مباشرة بعد وقوع الفرد في النوم، ولا بدّ من مرور حوالي الساعة والنصف من النوم قبل أن يبدأ الحلم الأول، والذي هو عادة قصير الزمن (حوالي ١٥ ـ ٢٠) دقيقة، كما أنه لا يتّسم بنشاط ومحتوى واضح وزخم، وبعد مرور فترة من الزمن تبلغ ٩٠ دقيقة تتكرر دورة الحلم مرة ثانية وبحلم آخر منفصل عن الحلم الأول، أو بما يتّصل به موضوعياً، ويستمر الحلم لمدة تزيد بضعة دقائق عن حلم الدورة الأولى، ثم يتوالى تكرار دورة الحلم كل حوالي ٩٠ دقيقة من النوم، وفي كل مرة يتزايد زمن فترة الحلم والتي قد تبلغ الساعة خلال الدورة الأخيرة من الحلم.

لقد تبين من الدارسات المختبرية بأن إفاقة الفرد النائم أثناء فترات النوم الحالمة تؤدي إلى إعترافه بأنه كان يحلم، وإلى إفادته ببعض محتويات حلمه، وذلك في أكثر من ٩٠ في المئة من الحالات، مما يدلل على أن الأحلام تقع بصورة تكاد تكون أكيدة أثناء فترات النوم الحالم، وتبيّن أيضاً بأن إفاقة الفرد أثناء فترات النوم غير الحالم لا يفيد بوجود حلم إلاّ في القلة من الحالات (حوالي ٧ في المئة من الحالات)، مما يدلّل على ندرة وقوع الأحلام خارج فترات النوم الحالم، غير أن الأبحاث الحديثة في السنوات الأخيرة إتخذت طابعاً أكثر دقة في تحديد فترات النوم الحالمة وغير الحالمة، وأكثر تحرياً عن المحتوى الحسي والعقلي لهذه الفترات، وتبيّن من هذه الأبحاث أن أحلاماً يتعذّر أحياناً تفريقها عن فترات النوم الحالم تحدث أيضاً في بداية النوم، كما أنها تحدث خلال فترات النوم غير الحالم، وخاصة في الدرجة الأولى والثانية من هذا النوم خلال الجزء

الأخير من الليل، وأكثر ما تحدث مثل هذه الأحلام في الذين يتمتعون بنوم خفيف (غير عميق)، والتي يتذكرها عادة من يتمتعون بذاكرة جيدة للأحلام، ومن هذا يتضح بأن الأحلام تحدث خلال النوم كله، وإن كانت أكثر تحدداً بفترات النوم الحالمة، كما أنها أكثر مطابقة للأحلام كما نعرفها خلال هذه الفترات من أحلام فترات النوم غير الحالم.

مقارنة أحلام الفترات الحالمة بأحلام الفترات غير الحالمة:

أحلام الفترة الأولى من النوم الحالم والتي تحدث عادة بعد حوالي ٩٠ دقيقة من بداية النوم هي أحلام قصيرة المحتوى، ويكون التنفس فيها منتظماً، وحركة العينين السريعة قليلة، والحلم أقل دراماتيكية، وقليل المحتوى الحسي البصري، والحالم له مقدرة أقل على تذكر محتوى حلمه، بينما أحلام الفترات التالية من الحلم وخاصة الفترات التي تقع ضمن النصف الأخير من النوم فهي أطول وأكثر زخماً ووضوحاً ودراماتيكية، كما أنها تقترن بإضطراب أعظم في التنفس، وبحركة للعينين أكثر وضوحاً وقوة، وبعاطفة أكثر شدة، كما أن الأحلام تصبح ذات معنى مما يسهّل تذكرها للذين يملكون مقدرة التذكر.

أما أحلام الفترات غير الحالمة، والتي كان يظن بأنها مجرد تذكّر لأحلام من فترات النوم الحالم، فقد ثبت الآن بأنها تمثّل نشاطاً عقلياً حالماً أثناء فترات النوم غير الحالم، ومع أن بعض أحلام هذه الفترات يصعب تفريقها عن الأحلام المألوفة والحادثة أثناء النوم الحالم، إلاّ أنها على العموم أقل شبهاً بالأحلام، وأقل تضمناً للمحتوى العاطفي، وأكثر إستعصاء على التذكر. وهذه الفروق بين أحلام فترات النوم الحالم وفترات النوم غير الحالم، لها أن تثير التساؤل فيما إذا كانت أسباب هاتين الفئتين من الأحلام وأهدافها متماثلة أو مختلفة. هذا ولا توجد حتى الآن بيّنات كافية للإجابة على ذلك.

كيف تحدث الأحلام؟

لقد كانت تجربة الأحلام منذ أقدم الأزمان وحتى الآن مثاراً للتعجب لا

من حيث محتوى هذه التجربة فقط، وهو محتوى عجيب في معظمه ولا يتوافق مع خصائص التجربة المألوفة في حياة الفرد اليومية، وإنما من حيث الكيفية التي تحدث فيها الأحلام أثناء النوم، ومنذ القدم وحتى الآن تتوالى النظريات والمعتقدات حول الكيفية التي تحدث فيها الأحلام في نوم الشخص الذي تعرض له، وقد سبق وذكرنا بعض هذه النظريات وخاصة تلك التي وردت في الحضارات القديمة بما في ذلك الأقوام البدائية، وفيما يلي مختصر لهذه الآراء القديمة حول الأحلام، ونضيف إليها الآراء والنظريات الحالية حول هذه الكيفية:

النظريات والمعتقدات القديمة:

١ ـ المعتقد البدائي، والذي ما زال قائماً حتى عصرنا هذا، والذي يفسّر حدوث الأحلام بأنها نتيجة خروج الروح من جسد النائم وتجوالها إلى أماكن قريبة أو بعيدة، ثم عودتها إلى جسم صاحبها قبل نهاية النوم، وهي تحمل ما لاقته من حوادث وتجارب، ولهذا السبب تجنّبت المجتمعات البدائية إفاقة النائم خلال نومه خشية أن تكون روحه ما زالت في رحلتها خارج الجسم، وبسبب هذا التفسير لكيفية حدوث الأحلام فإن الأقوام البدائية لم تعتبر الحلم حلماً وإنما تجربة حدثت بالفعل أثناء النوم.

٢ ـ هنالك بعض المجتمعات، بما في ذلك البدائية منها، والتي تعتقد بأن تجربة الحلم هي تجربة حقيقية وبكل خصائص وتبعات التجربة الفعلية، فالحالم عند يقظته يحاسب نفسه أو يحاسب غيره على ما يرد في محتوى أحلامه وكأنه شيء قد حدث بالفعل.

٣ ـ المعتقدات القديمة بأن الأحلام تحدث لصاحبها بفعل الآلهة التي إما تزور الحالم في نومه وتعطيه محتوى الحلم، أو ترسل إليه من يحمل هذا المحتوى ويبلغ الرسالة، ومن هذه المعتقدات أيضاً أن بعض الأحلام هي من فعل أرواح شريرة تغزو جسم النائم وتصوّر له أحلامه، ومنها أيضاً بأن الأحلام هي على نوعين: نوع يصدر من بوابة (القرن)، والنوع الآخر يصدر من بوابة (العاج)

والنوع الأول صادق، أما النوع الثاني فهو كاذب.

النظريات العلمية القديمة:

ربما كان أرسطو هو أول من إبتعد عن المعتقدات القديمة التي وجدت في الأحلام مصدراً إلاهياً، وذهب بدلاً من ذلك إلى تفسير حدوث الأحلام على أساس مادي بايولوجي. فالفرد في نظره يقع تحت تأثير أحاسيس خارجية عديدة أثناء اليقظة، وهذه الأحاسيس تغادر الفرد في نومه، غير أن ما تبقى منها من إنطباعات يكفي لإحداث تجارب إنطباعية، وهذه هي الأحلام، وهو يقول في ذلك: «وحتى بعد أن يغادر الموضوع الخارجي للإحساس، فإن الإنطباعات تبقى، وتصبح هذه في ذاتها مواضيع إنطباع... وهذه الإنطباعات سواء صدرت من الخارج أو من داخل الجسم، فإنها تظهر نفسها أثناء النوم بإنطباع أشد، ذلك لأن الفكر والأعضاء الحسية لا تبعدها». وخلاصة آراء أرسطو هو أن الأحلام ما هي إلاّ إنطباعات حسية أثناء النوم، وهي مستمدة إما من بقايا إنطباعات حسية خارجية المصدر أثناء اليقظة، أو من إنطباعات حسية صادرة من داخل الجسم والتي لم يكن بالإمكان الشعور بها أثناء اليقظة بسبب غمرة الأحاسيس الخارجية ولإنصراف الفكر عنها.

نظرية إبن سينا في الأحلام:

إنتهج إبن سينا في تعليله لكيفية حدوث الأحلام نهجاً علمياً مادياً يخالف ما كان معروفاً في زمنه، وحتى لزمن طويل بعده، ونظريته في ذلك هي أن الأخلاط والعصارات من الجسم والتي تصل إلى الدماغ عن طريق الدورة الدموية، فإن لها إذا ما ملكت من الحدة الكافية أن تثير منطقة ما في الدماغ، فإذا حدث ذلك أثناء النوم فإن هذه الإثارة تؤدي إلى إظهار محتوى الذاكرة من التجارب المخزونة في هذه المنطقة من الدماغ، وهذه الإستعادة هي ما يعرض للنائم في حلمه، وهذه النظرية هي أقرب ما يكون للنظرية العلمية الحديثة للأحلام والتي ترى بأن الأحلام هي نتيجة الإثارات التي تحدث في الدماغ أثناء النوم سواء بفعل كيمياوي أو بفعل كهربائي، أو بفعل كيمياوي

كهربائي، وتؤدي إلى إطلاق بعض محتويات الذاكرة المخزونة في المناطق الدماغية التي تقع تحت تأثير هذه الإثارة.

النظريات النفسية الحديثة:

لعلّ فرويد هو أشهر من أولى الإهتمام بشأن الأحلام من جميع جوانبها بما في ذلك موضوع تكوين الأحلام، ويعارض فرويد الآراء السابقة له من فلسفية وعلمية والتي رأت في الأحلام عملية روحانية جسمية، وهو بدلاً من ذلك يرى فيها عملية عقلية غير مادية، ويقول في ذلك: «... وكما رأينا، فإن النظريات العلمية عن الأحلام لا تترك مجالاً لقيام أي مشكلة في تفسيرها (أي الأحلام)، ذلك أنه طبقاً لهذه النظريات فإن الحلم هو ليس بالفعل العقلي أبداً، وإنما هي عملية جسمية والتي تعبر عن حدوثها عن طريق مؤشرات في الجهاز العقلي...».

ومع أن فرويد إعترف بأن بعض محتويات الأحلام قد تحمل إنطباعات حسية من اليوم السابق للحلم، أو إنطباعات حسية تحدث أثناء النوم من داخل الجسم أو خارجه، إلاّ أنه مع ذلك رأى بأن عملية الحلم هي في جوهرها خارجة عن مادة الدماغ وتحدث في العقل، وفي هذا الرأي فإن فرويد لا يرى في العقل وعملياته ما يشبه أو يتساوى مع العمليات الجسمية الأخرى.

النظريات البايولوجية الحديثة

يمكن إعتبار هذه النظريات إمتداداً لنظريات أرسطو، وبأنها تشابه من حيث المبدأ نظرية إبن سينا في تكوين الأحلام، وقد بدأ التصور الحديث حول أصول الأحلام في الفترة الزمنية السابقة لفرويد، ومن الذين أبدوا رأياً أرسطونياً حول بايولوجية الأحلام هما موري وسترومبل، فكلاهما رأيا في الأحلام بأنها في الأساس بقايا إنطباعية من أحاسيس قديمة أو قائمة، غير أنهما وجدا صعوبة في تفسير الأحلام التي تعود إلى تجارب قديمة سابقة ومنسية وربما عديمة الأهمية.

إن النظريات البايولوجية الحديثة في هذا العصر قد بدأت بإكتشاف أزرنسكي وكلايتمان عام (١٩٥٣) لحركة العينين السريعة أثناء النوم وما تلى ذلك من إكتشاف فترات النوم الحالم وفترات النوم غير الحالم أثناء النوم ولمعظم الظواهر والنشاطات التي تصاحب الحالات الحالمة، وبهذه الإكتشافات دخل موضوع الأحلام بما في ذلك كيفية حدوثها وسبب حدوثها والوقت الذي تحدث فيه عهداً جديداً. وبالنظر لأهمية هذا الموضوع وما توفّر عن البحث فيه من إكتشافات وبيّنات، فإنا سنتناوله بالتفصيل في الفصل الخاص: (المنظور البايولوجي للأحلام).

لماذا تحدث الأحلام؟

لماذا تحدث الأحلام؟ هو السؤال المحير الثاني بعد الكيفية التي تحدث فيها الأحلام، وقد تأمل هذا السؤال الكثيرون عبر العصور المتعاقبة من التاريخ وحتى الآن، وقد تعددت وتنوعت النظريات حول هذا الموضوع، ولا يبدو بأن هنالك الآن ما يمكن إعتباره إجابة أكيدة ونهائية حول هذا السؤال، ذلك أن الإجابة عن هذا الموضوع يجب أن تتضمن ليس مجرد سبب حدوث الأحلام، وإنما أيضاً وظيفة الأحلام، والفائدة التي تتحقق من قيامها، والضرر الذي يمكن أن يتأتى عن الحرمان منها كلياً أو جزئياً ولفترات متفاوتة من الزمن. والبحث في هذا السؤال قد إتجه إلى عدة وجهات منها ما هو روحاني، ومنها ما هو نفسي، ومنها بالتالي ما هو علمي مادي، وقد سادت وجهة النظر الروحانية في الحضارات القديمة، أما وجهة النظر النفسية فقد سادت في العصر الحديث ومنذ جاء فرويد بنظرياته عن الأحلام وحتى منتصف هذا القرن. أما وجهة النظر العلمية، فقد بدأت مسيرتها بصورة جدية ومتسارعة في أوائل النصف الثاني من هذا القرن، ويبدو للمتابع لوجهات النظر النفسية من ناحية والعلمية والبايولوجية من ناحية أخرى بأن التعارض بينهما عظيم ولا يمكن لذلك التوفيق بينهما، غير أن هنالك محاولات عديدة للربط بين وجهات النظر النفسية والبايولوجية وذلك ضمن مفهوم العلاقة بين ما هو نفسي وما هو بايولوجي مادي في تكوين حياتنا العقلية، ويفترض هذا المفهوم بأن العقل، بما في ذلك

التجربة العقلية للأحلام هو حصيلة واحدة ذات مظهرين، أحدهما نفسي، والآخر بايولوجي مادي، وهو إفتراض يلاقي قبولاً متزايداً في السنوات الأخيرة، وإن كان ما يزال هنالك الكثيرون من أصحاب المدرسة النفسية التحليلية ممن يعارضون هذه الوحدة بين الأساس النفسي وبين الأساس المادي البايولوجي، وإن كان عدد هؤلاء في تناقص مستمر. هذا وسنتناول هذا الموضوع بالتفصيل في الفصول التالية: المنظور النفسي للأحلام، والمنظور البايولوجي للأحلام، والمنظور النفسي البايولوجي للأحلام. وفي الفصل الخاص بوظائف الأحلام وفوائدها..

الفصل الثالث

أحلام النوم

أحلام النوم الحالم.
أحلام النوم غير الحالم.
الفروق بين النوعين من الأحلام.

الفصل الثالث

أحلام النوم

(أحلام النوم الحالم، وأحلام النوم غير الحالم)

في الماضي كان الإعتقاد سائداً بأن حالة النوم هي حالة واحدة، وبأن للأحلام أن تحدث خلال أي فترة من فترات النوم، أو خلال النوم كله، وإن لاحظ البعض بأن النوم لا يكون بعمق واحد طوال الليل، فهو أكثر عمقاً في أول النوم، ويميل إلى السطحية قبل الصبح، كما أن الأحلام في أوائل الليل هي أقل عقلانية من الأحلام التي تحدث قبيل الإستفاقة الصباحية. وجاءت الأبحاث الحديثة على ظاهرتي النوم والأحلام مؤيدة لبعض هذه الملاحظات، غير أنها أفادت أيضاً بأن موضوع النوم والأحلام هو أكثر تعقيداً مما كان يظن، فالنوم مثلاً لا يأتي على صورة واحدة متزايدة العمق في بداية دورة مدتها ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة، ويفصل كل دورة منها عن الدورة التالية فترة يبلغ معدلها الزمني من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة، وهكذا دواليك من بداية النوم حتى نهايته، كما أفادت هذه الأبحاث بأن الأحلام لا تحدث بصورة عشوائية أثناء النوم، وإنما تحدث خلال فترات معينة وتتداول مع دورات النوم. وقد أطلق على هذه الفترات مصطلح فترات النوم الحالم، أما دورات النوم الفاصلة بينها فقد أطلق

عليها مصطلح فترات النوم غير الحالمة. ومرد هذا التقسيم إلى فترات نوم حالمة وفترات نوم غير حالمة أثناء النوم، هو ما لوحظ إختبارياً من أن إفاقة الفرد خلال فترات معينة أثناء النوم، وهي الفترات التي تبرز فيها ظواهر فسيولوجية معينة (حركة العينين السريعة، والحركة الدماغية المميزة، وغيرها من الظواهر الأخرى) يؤدي إلى إفادة النائم بأنه كان يحلم في معظم الأحيان، مع إفضائه بمحتوى حلمه، أما إفاقته خارج زمن هذه الفترات من النوم، فإنها لا تؤدي إلى إفادته بأنه كان يحلم إلاّ في القلة من الحالات، ولهذا سميت هذه الفترات من النوم بفترات النوم غير الحالم. وقد ظل الإعتقاد سائداً لعدة سنوات بعد إكتشاف هذه الحقائق بأن الأحلام لا تقع إلاّ خلال فترات النوم الحالمة، أما ما يفاد به من أحلام عند إفاقة الفرد خارج هذه الفترات، أي خلال الفترات غير الحالمة من النوم، فإنما هو من بقايا ذاكرة الأحلام التي تقع خلال فترات النوم الحالمة، ولهذا السبب فقد حظيت أحلام الفترات الحالمة بإهتمام الباحثين بصورة خاصة، واعتبرت هذه الأحلام بأنها مساوية للأحلام كما يعرفها الناس وكما ألفوها طوال التاريخ، أما الأحلام التي تقع خارج فترات النوم الحالمة، فلم تحظ بالكثير من الإهتمام، وأهمل البحث فيها كظاهرة ذات بال.

إن الأبحاث الحديثة في ظاهرة النوم وفي ظاهرة الأحلام، قد جاءت ببينات عديدة من شأنها أن تغير من جديد من مفهوم ظاهرة النوم، ومن أهم هذه البينات هي أن الأحلام تحدث طوال النوم، وخلال فترات النوم الحالم والنوم غير الحالم على حد سواء، كما أنها أفادت بأن الفروق بين أحلام فترات النوم الحالم، وأحلام فترات النوم غير الحالم هي أقل مما كان يظن، كما أنها أثبتت بأن بعض الأحلام التي تقع خارج فترات النوم الحالم وخاصة خلال الفترة الأولى من النوم والتي تلي الغفوة هي أكثر شبهاً بالأحلام كما نعرفها، منها بالأحلام التي تقع خلال فترات النوم الحالم، ولهذه الأسباب فقد توجه الإنتباه في السنوات الأخيرة إلى دراسة ظاهرة الأحلام، بصنفيها: أحلام الفترات الحالمة، وأحلام الفترات غير الحالمة من النوم، لا من حيث خصائص الأحلام في كل من هاتين الحالتين فقط، وإنما أيضاً من حيث العمليات العصبية والفيزيولوجية التي

تصاحب كل حالة منها. وبالنظر لتوفر بعض الفروق الهامة بين الأحلام في الحالتين، فإن من الضروري تناول كل حالة منهما على حدة.

أحلام النوم الحالم:

تحدث أحلام النوم الحالم خلال فترات النوم الحالمة، وهي فترات متكررة أثناء النوم وتتصف إضافة إلى وقوع الأحلام خلالها بظهور فعاليات بايولوجية مميزة، وتبدأ الفترة الأولى منها بما فيها من أحلام بعد إنقضاء حوالي تسعين دقيقة من النوم، وتستغرق فترة الحلم هذه حوالي ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، ثم تنتهي لتعقبها فترة من النوم غير الحالم، والتي تستغرق حوالي ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة، وهكذا حتى نهاية النوم، وحصيلة ذلك هي عدة فترات من النوم غير الحالم تتداول مع عدة فترات من النوم الحالم، وبمعدل ٤ إلى ٦ فترات من كل منهما في نوم الليلة الواحدة.

إن أهم ما تتميز به أحلام فترات النوم الحالمة هو أنها تتحدد زمنياً بفترات زمنية محددة ودورية، وبأنها تبدأ في لحظة معينة وتنتهي بالضرورة في لحظة زمنية معينة. وهي لذلك تستغرق بالضرورة الفترات المعروفة بفترات النوم الحالم، ولا تتجاوزها زمنياً في أي من حديها. ومن خصائص هذه الأحلام هي أنها أكثر وضوحاً من حيث طبيعتها الحسية، كما أنها أكثر عشوائية (بزارية)، وأكثر رمزية من تجارب الأحلام التي تحدث خارج أوقات النوم للحالم، كما أنها تتذكر من الحالم بها بصورة أوضح وأكثر تسلسلاً وزخماً وأكثر تأثراً من أحلام فترات النوم غير الحالم. وأحلام النوم الحالم ليس لها جميع هذه الخصائص في جميع فترات النوم الحالمة، فهنالك فروق بين أحلام الفترة الأولى من النوم الحالم والتي تحدث بعد مرور ساعة ونصف على بداية النوم، وبين أحلام النصف الأول من النوم، وبين أحلام النصف الثاني من النوم، إضافة إلى ما يتجلى من فروق بين أحلام طويلي النوم وقصيري النوم، وغيرها من الفروق التي تتقرر بعوامل مقررة أخرى، وعلى العموم فإن خصائص أحلام النوم الحالم مماثلة لخصائص الأحلام كما نتذكرها ونعرفها عن أحلامنا، وهي بذلك مساوية لها.

أحلام النوم غير الحالم:

قد يبدو مفارقة أن نتحدث عن أحلام النوم غير الحالم، غير أن المصطلح هو من مخلفات الإعتقاد الأولي الذي نشأ عند إكتشاف ظاهرة فترات النوم الحالمة، والذي بين بأن حوالي ٩٣ في المئة من أحلامنا تقع فقط خلال فترات النوم الحالمة، ولهذا اعتبرت فترات النوم الخارجة عن فترات النوم الحالم بأنها فترات نوم خالية من الأحلام، وقد ظل هذا الإعتبار قائماً حتى بضع سنوات خلت عندما بدأت تتوفر البينات بأن فترات النوم غير الحالم غير صامتة وخالية من الأحلام كما كان يظن، وبأن لهذه الفترات أحلامها، والتي لها أن تقع في أي فترة منها أو كلها، وقد جاء التأكيد على هذا الواقع من الأبحاث الاختبارية والمختبرية والتي أفادت بأن شكلاً من أشكال النشاط العقلي يقع خلال فترات النوم غير الحالم، أما لماذا لم تدرك هذه الحقيقة من قبل؟! فمرده التأكيد أولاً على أحلام فترات النوم الحالم دون فترات النوم غير الحالمة، إضافة إلى أن أحلام الفترات غير الحالمة تختلف عن الأحلام المألوفة في أنها ذات محتوى عقلي غير حسي أو صوري كما أنه يصعب أو يتعذر إستعادتها بصورة متسلسلة قصصية مصورة، كما هو الحال في أحلام فترات النوم الحالم، كما أنها أقل وضوحاً للحالم بها وأقل رمزية ومعنى وإثارة للعاطفة من الأحلام المألوفة والتي تحدث في النوم الحالم.

إن هذه الخصائص المفرقة بين أحلام الحالتين: النوم الحالم، والنوم غير الحالم، (والتي سنوفرها في الجدول التالي)، لها أن توحي بوجود فروق جذرية بين أحلام الحالتين، غير أن الأبحاث الحديثة قد راحت تضيق من هذه الفروق، وقد لا يمر وقت طويل حتى تنمحي هذه الفروق كلياً، ولتحل مكانها نظرة شاملة واحدة للأحلام ترى في أحلام الحالتين وحدة بايولوجية نفسية واحدة وبأن كل ما في الأمر هو أننا نتذكر أحلام النوم الحالم لأنها تأتي من ذكريات نوم غير عميق، بينما لا نتذكر بوضوح أحلام الفترات الأخرى من النوم لأنها تأتي من نوم أكثر عمقاً، هذا وهنالك إعتقاداً متنامياً في الوقت الحاضر والذي يميل إلى إلغاء الفروق بين أحلام النوم الحالم وأحلام النوم غير الحالم، وبالتالي

إلى إلغاء تقسيم النوم إلى نوم حالم وغير حالم، وهذا الرأي يستند على الملاحظة بأن الفعالية العقلية التي تحدث خلال فترات الإنتقال من اليقظة إلى النوم، (خلال فترة النعاس)، أو من النوم إلى اليقظة (خلال فترة الإستفاقة التدريجية من النوم في الصباح)، هي الفعالية التي تدرجها الأحلام، وإذا صح هذا الرأي فإن أحلامنا هي حصيلة مرحلة الإنتقال من حالة يقظة أو نوم إلى الحالة المعاكسة، وبأنها من فعل الحالتين معاً وبدرجات متفاوتة من التفاعل والتداخل بينهما.

مقارنة أحلام النوم الحالم والنوم غير الحالم

	أحلام النوم الحالم	أحلام النوم غير الحالم
زمن وقوع الحلم:	في النصف الثاني من النوم بصورة رئيسية وخاصة نحو الصباح.	في النصف الأول من النوم بصورة رئيسية
محتوى الحلم:	مشابه لمحتوى الأحلام: خيالي عاطفي، وحسي ومنظم بصورة جيدة.	مشابه للعمليات الفكرية فقير التنظيم.
هيمنة الدماغ:	محتوى الحلم مشابه لما يعرف عن وظيفة الدماغ الأيمن (غير كلامي) بصري، مكاني، المامي، تركيبي) هيمنة الدماغ الأيمن.	مشابه لما يعرف عن وظيفة الدماغ الأيسر (كلامي، رقمي، منطقي، تحليلي وعقلاني)، هيمنة الدماغ الأيسر.
المقرر الحراري:	الحرارة الداخلية للجسم	الحرارة الخارجية المحيطة بالنائم.
حرارة الدماغ:	زائدة.	متناقصة.
إستهلاك الاكسجين في الدماغ:	زائد.	منخفض.
الدورة الدموية في الدماغ:	أسرع.	أبطأ.
المرسلات الكيماوية الدماغية:	أستيل كولين نورادرنلين	سيراتونين.
تقلبات الجهاز العصبي الذاتي:	كثيرة.	قليلة.
تقلبات إنفعال الجلد الكلفاتيكي:	منخفضة.	عالية.
حركة العينين:	متكررة وسريعة ومتوافقة.	نادرة الوقوع، وبطيئة وغير متوافقة، إذا وجدت.

موقع العينين:	على مستوى نظر العين أو دونه قليلاً .	فوق مستوى النظر .
معدل التوافق مع الذكاء:	توافق عال .	توافق قليل .
تأثير العقاقير:	تزيدها مضادات الكآبة تقللها .	إنقاصها في درجة ٢ من درجات النوم غير الحالم، زيادتها في درجة ٣ أو ٤ (النوم العميق) .
المبتدي العصبي في الدماغ:	مجموعة خلايا جبارة في ساق الدماغ .	نواة رافي في الجزء الباطني من مقدمة الدماغ .
الحاجة للحلم:	يشعر بها الفرد كتعب عقلي (إرهاق، توتر، سلوك كلامي) .	يشعر بها الفرد كتعب جسمي وبدون إرهاق أو توتر أو سلوك كلامي .

إن هذه الفروق توحي بوجود فروق أساسية بين أحلام النوم الحالم وأحلام النوم غير الحالم، لا من حيث طبيعة ومحتوى هذه الأحلام وإنما أيضاً من حيث أصولها المكونة لها في بايولوجية الدماغ، غير أن هنالك بينات عديدة عن أن فعاليات عقلية لا يمكن تفريقها عن أحلام النوم الحالم تقع أيضاً في بداية النوم، وهو نوم غير حالم، كما أن أحلام مثلها تحدث خلال الدرجة الأولى والثانية من درجات النوم غير الحالم في الجزء الأخير من النوم، وخاصة في الأفراد الذين هم خفيفي النوم وجيدي الذاكرة للأحلام، وهذه الملاحظات لها أن تسند الإعتقاد بأن التفريق بين أحلام النوم الحالم والنوم غير الحالم ما زال في بعض جوانبه على الأقل، غير واضح، وربما غير قائم أصلاً، وبأن ما يلاحظ أحياناً من فروق بين أحلام الحالتين إنما مرده عوامل غير معروفة حتى الآن...

الفصل الرابع

المنظور النفسي للأحلام

المنظور النفسي في الحضارات القديمة
المنظور النفسي قبل فرويد

الفصل الرابع

المنظور النفسي للأحلام

المنظور النفسي للأحلام يربط بين الأحلام ومحتواها وبين الحياة النفسية للفرد الحالم. وبسبب هذا الإرتباط فإن أحلام الفرد ومهما كانت طريقة تكوينها ومهما كان محتواها، فإنها تعكس الواقع النفسي الشخصي للفرد بما في ذلك تجاربه وحاجاته وآماله ومخاوفه وتوقعاته، إلى غير ذلك من العناصر التي تتكون منها حياة الفرد النفسية الخاصة. والنظر في موقف الإنسان في الحضارات المتعاقبة من أحلامه يبيّن بوضوح مثل هذه الرابطة بين الأحلام وبين الحياة النفسية للحالم. ولعلّ خصوصية هذه الرابطة في نظر الإنسان عبر العصور هو الذي أوجد الإهتمام بظاهرة الأحلام، ودفع إلى قيام الإجتهادات المختلفة لتفسيرها. ومع أن أحلام الناس أحياناً قد تجاوزت حدود ما يمكن إعتباره معنى شخصياً بالنسبة إلى الشخص الحالم، إلاّ أن البحث الدقيق في محتوى هذه الأحلام لا بدّ أن يظهر وجود علاقة ما بين هذه الأحلام وبين الحياة النفسية للفرد، غير أن الوقوع على مثل هذه العلاقة يقتضي النظر إلى الحياة النفسية للفرد بحدودها الواسعة لتشمل الأصول الأولية لحياته النفسية، ولتتضمن حياته

العقلية بحدودها الواسعة من حيث إمكانياتها الكامنة، ومن حيث مجالاتها الواعية وغير الواعية.

المنظور النفسي في الحضارات القديمة:

إن النظر في جميع ما آل إلينا من أحلام الأسلاف ومن التفسيرات التي أعطيت لها، يبين بوضوح بأن أحلام كل فرد قد حملت خصوصيات الفرد الحالم، وبصرف النظر عن المعتقدات السائدة في كل عصر ومجتمع حول من يسير الأحلام ويحدثها، وأحلام الفرد لذلك تعكس مجمل حياته النفسية من حيث معتقداته وحاجاته ومخاوفه وتوقعاته، ولهذا فإنه عزاها إلى فعل الآلهة أو غيرها من القوى الخارقة، بما في ذلك الأرواح الشريرة والشياطين، وهو قد سعى دائماً إلى محاولة تفسيرها كتجربة خاصة ومحددة به، وبسبب هذا الإعتقاد والتفسير فقد أصبحت أحلامه تمثل جزءاً هاماً من حياته النفسية، وربما الجزء الأهم من هذه الحياة، وراح لذلك يوافق بين تفكيره وسلوكه ومشاعره وبين ما تنوه به أحلامه من تجربة أو رؤيا. وهكذا فإن المنظور النفسي للأحلام هو أقدم وجهات النظر حول ماهية الأحلام ومعانيها، وهذا يتضح أيضاً من أن أقدم التفاسير للأحلام التي وردتنا من الحضارات القديمة تؤكد كلها على الطبيعة النفسية للحالم، ومن هذه أحلام نبوخذ نصر، وأحلام يوسف عليه السلام الرمزية عن موقعه بين أخوته، وأحلام الفراعنة، وأحلام طالبي الرؤيا في علاج المرض وغيرها من شؤون الحياة في الحضارات السومرية والبابلية وفي معابد الإغريق والفراعنة والتي أقيمت خصيصاً للتحلّم والرؤيا. وقد تطرّق الفلاسفة والحكماء منذ أقدم الحضارات إلى موضوع الأحلام، وبيّن الكثيرون منهم العلاقة التي تربط الحالم بحلمه، غير أن أوضح ما كتب في العصور القديمة هو ما ألفه أرتميدوروس Artemidorus الروماني في القرن الثاني عن تفسير الأحلام، والذي جاء في خمسة مجلدات، والتي جمع فيها كل ما عرف عن الأحلام في العصور السابقة له، إضافة إلى إيراده لثلاثة آلاف حلم من أحلامه الخاصة، وقد إنتهج أرتميدوروس في تفسير الأحلام نهجاً يأخذ الحياة النفسية للحالم بأهم إعتبار، فقد أصرّ على المفسّر ضرورة تفسير الحلم من حيث علاقته

بالحالم نفسه، وطلب إليه ضرورة معرفة أخلاقه ومزاجه وظروف حياته، وضرورة الإحاطة بعادات وتقاليد الزمان والمكان الذي ينتمي إليه الحالم، وكان من رأيه بأن هذه العوامل الشخصية المتغيّرة بين حالم وآخر، هي التي تعطي معاني وتفسيرات مختلفة لحلم متماثل يحلمه عدد من الناس، وأعطى لذلك مثل سبع نساء حوامل حلمت كل واحدة منهن بأنها ولدت تنيناً، وفسّر كل حلم من الأحلام السبعة تفسيراً يخالف الآخر، وذلك بسبب الفروق في ظروف ونفسية كل واحدة منهن. وقد تجاوز النظرة النفسية للأحلام حدود المنظور والظاهر من الحياة النفسية، وإفترض منذ القدم بأن الأحلام تعبر أحياناً عما لا يعيه الفرد عن نفسه وعن فكره وعن حاجاته، وهي تفترض وجود حيّز غير منظور وغير موعي من حياتنا النفسية، وهو إفتراض يتساوى مع مفهوم اللاوعي في علم النفس الحديث. ولعلّ ما قاله الفيلسوف أفلاطون في هذا الموضوع ما يصحّ إعتباره أقدم وأدق تنظير لوجود العقل اللاوعي وفعله في تكوين الأحلام، وذلك في قوله في كتاب (الجمهورية): «في كل واحد منا، وحتى من الناس الصالحين، فإن هنالك وحشاً عاتياً يطل علينا في النوم» وهو قول يتوافق مع ما فسّر به أفلاطون محتوى الأحلام من أنه يتقرّر بذلك الجزء الأكثر نشاطاً من حياة الفرد النفسية في ذلك الحين، سواء أكان الجزء الغريزي أو العقلاني أو العاطفي، وحتى قبل أفلاطون، ففي أشعار هوميروس، فقد نظر الشاعر إلى الأحلام بأنها تعبر عن روح الحالم وقد تحرّرت من قبر الجسد أثناء النوم، ومع أن هوميروس رأى في الأحلام رسائل من الآلهة إلاّ أن الإنسان في نظره ما كان يستطيع إستلام هذه الرسائل لولا تحرّر روحه من قبر جسده.

المنظور النفسي للأحلام قبل فرويد

إن المنظور النفسي للأحلام لم ينته بهذه الآراء الحضارية القديمة، فقد ورد مثلها أو ما يعزّزها في العصور التالية، وخاصة في الحضارة العربية والإسلامية، كما أنه ورد في آراء بعض الفلاسفة والمفكرين حتى في العصور الوسطى، غير أن أكثر الآراء صراحة ودقة حول المفهوم النفسي للأحلام قد ورد في كتابات الكثيرين من فلاسفة ومفكري العصور الحديثة، وبخاصة في القرنين الثامن عشر

والتاسع عشر وفيما يلي بعض النماذج من آراء المفكرين حول الطبيعة النفسية للأحلام.

في رأي الفيلسوف شوبنهور أنه في الأحلام: «فإن كل شخص يتصرّف وينطق بتوافق تام مع خصاله».

وفي رأي فشر **Fischer**: «إن المشاعر والرغبات الذاتية أو عاطفة الفرد ووجده، وكذلك الخصائص الأخلاقية للفرد فإنها تنعكس في مرآة أحلامه».

في رأي شولز **Scholz**: «في الأحلام، وباستثناءات قليلة، فإن الحقيقة تظهر، ونحن نتعرف فيها على أنفسنا كما هي».

وفي رأي هلدبراندت **Hilderbrandt**: «فإن ما من تجربة في الحلم يمكن تصورها إلاّ وقد كان لها أصولها الأولية، وبأنها عبرت إلى عقولنا بصورة ما أثناء اليقظة، وعلى شكل رغبة أو أمنية أو دافع، وفيما يخص هذا الدافع الأصيل للحلم، فإن الحلم لم يكتشفه، وإنما قام فقط بتقليده وتوسيعه وتفصيله بشكل دراماتيكي». ومن قوله أيضاً: «بأن الحلم يسمح لنا بنظرة عرضية لأعمق ما هو في دخائل وجودنا، وهو ما أقفل أمام عيوننا في حالة اليقظة».

ويقول فخته **Fichte**: «إن طبيعة أحلامنا، تعطينا إنعكاساً هو أكثر صدقاً عن ميولنا عامة من أي شيء آخر يمكن أن نعلمه عن طريق ملاحظة النفس في حالة اليقظة».

وخلاصة هذه الآراء وغيرها الكثير من الآراء المتماثلة أو المقاربة، هي أن الأحلام تظهر الطبيعة الحقيقية للحالم، وبأنها إحدى الطرق، إن لم تكن أهمها وأكثرها تيسراً لتمكيننا من وعي النواحي الخفية من نفوسنا وتفهمنا لها.

في غمرة من هذه الآراء القائلة بالمفهوم النفسي للأحلام ظهر فرويد وجاء بنظرياته حول ماهية الأحلام وعملية تكوينها وتفسيرها، وتتلخص آراؤه بأن الأحلام تصدر أصلاً عن الجزء اللاواعي من حياتنا العقلية، وهو الجزء الذي تكمن فيه الرغبات المكبوتة والتي تعود إلى التجارب والرغبات الجنسية التي

كبتت أو لم يمكن تحقيقها في سن الطفولة، وبأن محاولة هذه المكبوتات للظهور للوعي في حالة اليقظة يعترضها مقاومة من الذات، وبأن الفرصة تسنح لظهور هذه الرغبات المكبوتة في ظل النوم وبتستر يسمح بإرضائها بعض الشيء من خلال الحلم. ولم يجد فرويد في الأحلام أي وظيفة أخرى غير وظيفة إرضاء الرغبات المكبوتة، واعتبر الشكل المتستر والذي تظهر عليه هذه الرغبات في وعي الحلم بأنه المحتوى الظاهر للحلم، ولذلك فإنه قد وجه إهتمامه إلى محاولة التوصل إلى المحتوى الكامن للحلم، والذي رأى فيه المحرك الأول للحياة النفسية للإنسان. ومع أن نظريات فرويد قد سيطرت على التفكير الإنساني حول طبيعة ومعاني الأحلام لبضع عقود من الزمن، إلاّ أن منظورات نفسية أخرى قد ظهرت والتي إبتعدت في قليل أو كثير عن آراء فرويد حول هذا الموضوع، ومعظم هذه الآراء إتجهت نحو النظر إلى الأحلام بأنها لا تسعى نحو إرضاء الرغبات الطفولية المكبوتة، وإنما بأنها محاولة عقلية تهدف إلى تكيّف الفرد نحو واقعه الحياتي الخاص، وذلك عن طريق محاولة الدمج بين التجارب المشكّلة والقائمة في حياة الفرد، وبين التجارب المماثلة لها مما عرض له من تجارب الماضي، وهي العملية التي توفّرها الأحلام والتي لها أن تؤدي إلى مقدرة أعظم في الفرد للتوافر على مواجهة التحديات المستقبلية لنموه الشخصي، وقد تبنى مثل هذا الرأي العديد من علماء النفس وفي مقدمتهم يونغ، وأدلر، وسالبيرير ولوي، وفرنش، وأولمان وجونز وغيرهم. وفيما يلي نقدّم مختصراً لنظريات فرويد ولنظريات هؤلاء وغيرها من الآراء التي تؤكد المنظور النفسي للأحلام، وفي نهاية الفصل سنعطي مختصراً للمنظور النفسي للأحلام، في بعض المجتمعات الحضارية البدائية، ويتضّح من متابعة هذا المنظور بأن الأقوام البدائية المعاصرة تنظر إلى الأحلام بمنظار نفسي يبدو متقدّماً حتى بالمقاييس المعاصرة، ولعلّ القارئ يجد في نظرتهم للأحلام دمجاً أعظم وأكثر فعالية بين الأحلام وبين واقع الحياة...

الفصل الخامس

فرويد والأحلام

الفصل الخامس

فرويد والأحلام

لا بدّ للباحث في موضوع الأحلام من الإقرار بأن فرويد هو الرائد الأول والمحرّك الأكبر لعملية تفسير الأحلام في العصر الحديث، وينظر إلى نظريات فرويد في تفسير الأحلام بأنها ليست فقط أهم المحاولات لوضع هذا التفسير على أسس نفسية، وإنما أيضاً بأنها أول المحاولات لوضع هذا التفسير على أسس علمية، ذلك لأن فرويد رأى في اللاوعي حقيقة علمية، كما وجد في الأحلام ما سمّاه (بالطريق الملوكي للاوعي). ومما تجدر الإشارة إليه هو أن سلوك فرويد لهذا الطريق الملوكي للاوعي لم يكن الطريق الأول الذي سلكه للوصول إلى اللاوعي، ذلك أنه حاول من قبل ذلك غيره من الطرق التي وجد بأن من الصعب عليه سلوكها، فقد إبتدأ بطريق التنويم ثم تخلى عنها، وسلك طريق التداعي الحر، وهو وإن لم يتخلّ عن هذا الطريق كلياً، إلاّ أنه وجد نفسه يحلل بعض أحلامه، ورأى فيها ما يبرر الربط بين أحلامه وبين نمو شخصيته، ومن هذه البداية واصل فرويد تفسير أحلام مرضاه، كما وضع الطرق الكفيلة لهذا التفسير، وقد كان فرويد مقتنعاً بأن للأحلام أصولها النفسية، وبأنها حالها حال

جميع العمليات العقلية، لها تأريخها النفسي، وبأنها، وبالرغم من صفاتها الغريبة، فإن لها مكانها المشروع في سياق الحياة العقلية للفرد الحالم، وبأنه يقتضي تقصي أصولها النفسية وبمثل القدر من الوثوق والدقة التي تعطى لأي عملية عقلية أخرى.

لقد بدأ فرويد في وضع نظرياته عن الأحلام ومكانها في الحياة النفسية للإنسان في وقت حرج، ذلك أن الرأي العلمي السائد في عصره اعتبر الأحلام مجرد تعبير عن عملية جسمية ونفى أن تكون عملية نفسية أو عقلية، وهو رأي لم يترك مجالاً لتفسير الأحلام، ويقول فرويد في ذلك: «إن النظريات العلمية للأحلام (أي النظريات السابقة لنظرياته) لا تترك مجالاً لأي مشكلة في تفسيرها، ذلك أنها بالنسبة لها (أي لهذه النظريات). فإن الحلم ليس بنشاط عقلي أبداً وإنما هو عملية جسمية والتي تنبئ بوجودها عن مؤشرات تشمل الجهاز العقلي». غير أن فرويد لم يقبل بهذا الموقف، ويتابع القول: «... إن الهدف الذي وضعته أمامي هو أن أظهر بأن الأحلام يمكن أن تفسّر...» هذا ولم تقتصر أهداف فرويد على تفسير الأحلام، وإنما شملت أيضاً جميع المسائل المتعلقة بالأحلام، ومن هذه مصادر الأحلام، والخصائص النفسية لها، وتذكر الأحلام ونسيانها، ووظيفة الأحلام، ويقول فرويد: «... إني أؤكد بأن الأحلام لها حقاً معاني، وبأن طريقة علمية لتفسيرها هو شيء ممكن».

لقد أوضح فرويد نظريته عن تكوين الحلم بالمقتطف التالي من كتابه المشهور (تفسير الأحلام):

«إن الموقف هو هذا، فإما أن بقايا اليوم البارح قد ظلّت من مخلّفات نشاط حياة اليقظة ولم يكن بالإمكان إفراغ كل الطاقة النفسية منها، أو أن نشاط حالة اليقظة خلال النهار قد أدى إلى تحريك رغبة غير واعية، أو أن الحالتين قد تصادف حدوثها... فإن الرغبة اللاواعية تربط نفسها مع بقايا اليوم وتحدث نقلاً لها، وهذا يحدث إما خلال اليوم، وإما فقط عندما تحدث عملية النوم، وعندها تتكون رغبة متنقلة إلى مواد حديثة، أو أن رغبة حديثة ولكنها كانت مخمودة قد اكتسبت حياة جديدة عند إسنادها من اللاوعي، وهذه الرغبة تسعى

لأن تشق الطريق الطبيعي الذي تسلكه العمليات الفكرية، وذلك عبر حيّز ما قبل الوعي Preconcious . غير أنها تلاقيّ هنا مواجهة الرقابة والتي ما زالت نشطة والتي لا بدّ لذلك من الخضوع لها، وفي هذه النقطة فإنها (أي الرغبة) تتخذ الشكل المحرّف الذي هيئت له الطريق مسبقاً بنقل الرغبة إلى المواد الحديثة، وحتى هذا الحد فإن الرغبة هي في طريقها لتصبح فكرة متسلطة أو وهماً، أو شيئاً من هذا القبيل ـ أي فكرة قد ضخّمت بالنقل وحرّفت بالتعبير بفعل الرقابة ـ ويتوقف تقدمها من هنا بسبب حالة النوم لما قبل الوعي... وبنتيجة ذلك فإن عملية الحلم تدخل في طريق نكوصي، والذي هو منفتح لها بالضبط بسبب الطبيعة الغريبة لحالة النوم، وهي تسير في هذا الطريق بفعل الجاذبية التي تمارس عليها من مجاميع الذكريات، وبعض هذه الذكريات في ذاتها توجد فقط على شكل طاقات نفسية بصرية... وفي خلال طريقها النكوصي، فإن عملية الحلم تكتسب خصائص التمثيل... وحتى الآن تكون قد أكملت الجزء الثاني من مسيرتها المتعرجة، فالجزء الأول هو جزء تقدمي (إلى الأمام) يؤدي من مشاهد اللاوعي أو الخيالات إلى ما قبل الوعي، أما الجزء الثاني فإنه يؤدي من حدود الرقابة عائداً إلى الإدراكات. ولكن عندما تصبح محتويات الحلم مدركة، وذلك بتفاديها العقبات التي وضعت أمامها من الرقابة، وبسبب حالة النوم لما قبل الوعي، فإنها تفلح في جلب الإنتباه إلى نفسها وفي ملاحظتها من قبل الوعي».

عندما تخلى فرويد عن نظريته في الإغراء، وخلال فترة تطويره لأسلوب التداعي الحر للكشف عن مكنونات اللاوعي، لاحظ أهمية الأحلام التي كان يفضي بها بعض مرضاه والذين كثيراً ما كانوا يتطرقون إلى ذكر أحلامهم ضمن عمليات الإرتباط والتداعي بين فكرة وأخرى، كما لاحظ بأنه عندما كان يترك المجال لمرضاه لكي يسترسلوا بحرية في موضوع الحلم وإرتباطاته، فإن ما أفضوا به كان أكثر إفادة في الكشف عن الأمور المكبوتة مما كانوا يفيدون به في عملية التداعي الحر حول حوادث اليقظة وإرتباطاتها، ولاحظ أيضاً بأن محتويات الأحلام تظهر أحياناً وكأنها أقرب إلى الذكريات والخيالات المكبوتة غير الواعية، ومن هذه الملاحظات الأساسية بدأ فرويد يكتشف تدريجياً بأن

للأحلام معنى معيناً، وإن كان هذا المعنى كثيراً ما يبدو خفياً ومتستراً، وقام فرويد على أثر ذلك بتحليل ذاتي للأحلام فتفحص أحلامه، وراح يكتشف الإرتباطات التي اثارتها أو أمكن بيان صلتها بهذه الأحلام، وقد رأى فرويد في الأحلام بأنها بمثابة تعبير واعٍ لخيالات غير واعية، أو لرغبة خفية وغير معدة للظهور إلى تجربة الفرد الواعية، كما رأى في تجربة الحلم للشخص الطبيعي بأن فيها شبهاً عظيماً بالعمليات العقلية للمريض عقلياً وهو في حالة الوعي. وبعد أن قام فرويد بمحاولة البحث والتفسير لألف حلم على الأقل بما فيها أحلامه الخاصة، وبعد إطلاعه على معظم ما كتب وعرف عن هذا الموضوع في التأريخ الإنساني، ألف كتابه المشهور (تفسير الأحلام **Interpretation of Dreams**) والذي يعتبر أهم نتاجه، ومن أفضل المؤلفات التي كتبت حتى الآن. وقد أوضح فرويد في هذا المؤلف نظرياته حول الأحلام وطرق البحث فيها وأسلوب تفسيرها، وقد برر فرويد ضرورة إهتمامه بدراسة الأحلام في أن هذه الدراسة تزيد كثيراً في معرفتنا النفسية، كما أنها بمثابة البداية لفهم الأمراض النفسية، ويقول فرويد في الصفحات الأخيرة من كتابه ما ينوه عن تشوفه لمثل هذه الدراسة للأحلام من أهمية مستقبلية: «من يستطيع أن يتشوف الأهمية التي يمكن **إدراكها** كنتيجة للمعرفة الكاملة لبنية ووظائف الجهاز النفسي؟... ولكن، يمكن أن يطرح السؤال عن القيمة العملية لمثل هذه الدراسة بشأن معرفة النفس وإكتشاف الخصائص الخفية للشخصية الفردية؟..».

محتوى الحلم:

محتوى الحلم في نظر فرويد يتألف عادة من ثلاثة عناصر أو مصادر، وهي: أولاً: المحتوى اللاواعي ويتكون من الرغبات والأفكار والغرائز الطفولية المكبوتة، وثانياً: من بقايا تجارب اليوم أو الأيام القليلة السابقة، وثالثاً: من الأحاسيس والإثارات الحسية التي يتعرض لها الفرد الحالم أثناء النوم.

أما محتوى المصدر الأول، فهو بالنسبة لفرويد يوفر القوى الدافعة العظمى وراء نشاط الحلم وتكوينه، وهذه القوى تنبع من الرغبات الطفولية المكبوتة والتي

يمكن تقصيها إلى عمليات الدمج النفسي التي تحدث في حياة الطفل في الدورين ما قبل الأوديبي والأوديبي. والمصدر الثاني يتوفر أحياناً من بقايا الأفكار والآراء والمشاعر التي تركت في اللاوعي من تجارب اليوم أو الأيام القليلة السابقة. ولهذه البقايا أن تظل فعالة في اللاوعي، ولها هناك أن تلتحم مع الرغبات والدوافع الطفولية غير الواعية، ولها أيضاً أن تلتحم مع محتويات الحلم كما يظهر فعلاً (المحتوى الظاهري)، وهذه البقايا من تجارب اليوم السابق أو الأيام السابقة للحلم قد تكون بسيطة وتافهة وسطحية، غير أن إرتباطاتها بتجارب مكبوتة وعميقة من اللاوعي له أن يعطيها أهمية ودوراً كمحرض لعملية الحلم.

والمصدر الثالث لمحتويات الأحلام يتوفر من الأحاسيس والاثارات الحسية التي قد يتعرض لها النائم أثناء حلمه، سواء إنبعثت من داخل جسمه، كالألم والجوع والعطش وحصر البول، أو من خارجه، كإحساس البرودة والحرارة والصوت والحركة وغيرها من الأحاسيس المثارة من خارج الجسم.

ومن آراء فرويد أن عملية الدمج والإلتحام بين محتوى المصدر الأول للحلم، وهي الرغبات والدوافع الطفولية المكبوتة، وبين محتوى المصدر الثاني من مخلفات تجارب اليوم أو الأيام السابقة. فإن له أن يساعد على الإبقاء على هذه الرغبات مكبوتة، وأن يمكنها من البقاء كقوة دافعة وراء الحلم. وعلى العموم فإن فرويد رأى في المصدرين الأخيرين للحلم ـ أي بقايا تجارب اليوم السابق والأحاسيس أثناء النوم، بأنهما يلعبان دوراً ثانوياً وغير مباشر في تقرير محتويات الحلم بالقياس مع المصدر الأول، كما أنهما لكي يساهما في تكوين الحلم فإنه يقتضي لهما أن يرتبطا برغبة مكبوتة من المصدر الأول لتكوين الحلم، وإذا ما حدث ذلك فإنهما يوفران التجارب النفسية والتي تصبح مناسبة للتعبير عن المحتويات الكامنة في اللاوعي من أفكار ورغبات وغرائز طفولية مكبوتة. ويتساءل فرويد: «أليس للدوافع غير الواعية والتي تكشف عنها الأحلام قيمة القوى الواقعية في الحياة النفسية؟»، ومع أن فرويد لا يجيب على هذه التساؤلات التي يطرحها، إلا أنه يخلص للقول: «إذا ما وضعت أمامنا الرغبات غير الواعية، والتي إنتهت

إلى آخر وأصدق تعبير لها ، فإنه مع ذلك يحسن بنا أن نتذكر بأن الواقع النفسي هو شكل خاص من الوجود والذي يجب أن « يخلط مع الواقع المادي » . وبالنظر لأهمية السايكولوجية الفرويدية عن الأحلام لا في حد ذاتها فقط وإنما فيما أثارته من جدليات وفرضيات فيما بعد ، فإنا نلخص فيما يلي العناصر الرئيسية لما جاء به فرويد في هذا الموضوع ، ونلي ذلك بملخص للآراء التالية لفرويد ، والتي أما تعارض آراء فرويد أو تؤيدها ، أو تشق طريقاً جديداً في فهم الأحلام وتفسيرها وبيان وظيفتها .

أولاً : افترض فرويد وجود حيز واسع وهام في الحياة العقلية للفرد ، وبأن محتويات هذا الحيز هي محتويات لا يعيها الفرد ولا يستطيع أن يعيها بإرادته .

ثانياً : رأى أن الحلم يتضمن على محتويات من رغبات أو تجارب أو أفكار ، أما كانت موعية من صاحبها في السابق ، أو أنها منعت لسبب ما من الظهور في الوعي ، وكبتت في الحالتين ، وذلك عن طريق فعل القوى الدفاعية للذات ، وذلك تفادياً لتهديدها له إذا ما برزت إلى وعيه .

ثالثاً : إن أهم مكونات الحلم تنبع من الدوافع والرغبات التي تنبت من المستويات الطفولية للنمو النفسي ، وخاصة في الدورين ما قبل الأوديبي ، والأوديبي ، وبهذا فإن جميع الأحلام في نظر فرويد ترتبط أصلاً بالرغبات الجنسية الطفولية المكبوتة وتمثل سعيها للتعبير والإرضاء .

رابعاً : افترض فرويد بأن هنالك رقيباً تلقائياً في نفس الإنسان ، وبأن هذا الرقيب يعمل في خدمة الذات (الأنا Ego) وبأن مهمة هذا الرقيب هي خدمة مبدأ الأنا وذلك بالمحافظة على النفس ، وهذه المهمة تتحقق بمنع اقحام المكبوت من محتويات العقل إلى حيز الوعي .

خامساً : بسبب طبيعة حالة النوم ، فإن الرقيب تضعف سيطرته ، فحالة النوم تجلب معها حالة من التراخي في عملية الكبت ، وفي نفس الوقت فإن الدوافع والرغبات الكامنة في اللاوعي يسمح لها في أن تحاول الظهور والسعي إلى الإرضاء ، ولكنها تجد طريق الإرضاء مقفلاً أمامها بوسائط السلوك والحركة ،

وليس أمامها لذلك إلاّ طريق الفكر والخيال، وهذا يسمح بعبور بعض محتويات اللاوعي إلى الحيز المعروف (بما قبل الوعي)، غير أن ذلك لا يحدث إلاّ بعد أن تتستر هذه المحتويات وبالصورة التي تسمح لها بالظهور للوعي كأحلام أثناء النوم، وفي إعتقاد فرويد أن جميع هذه العمليات هي عمليات عقلية غير واعية، وبأن الحلم الذي يعيه الفرد هو الحصيلة النهائية لهذه العمليات اللاواعية التي تحدث أثناء النوم.

سادساً: رأى فرويد بأن فورة المواد اللاواعية وسعيها للخروج إلى حيز الوعي عنوة فإنها قد تكون من الشدة بحيث تهدد إستمرارية النوم وتقطعه، ولهذا السبب فإن الرقيب يعمل على تحديد الصورة التي يأتي عليها الحلم، وهذا يسمح بإستمرار النوم، وهكذا فإن الفرد بدلاً من أن يستفيق من نومه فإنه يحلم، وهو لذلك رأى في التجربة الواعية لهذه الأفكار أثناء النوم بإنها حلم.

سابعاً: سمى فرويد الأفكار والرغبات والخيالات اللاواعية بأنها «المحتويات الكامنة»، كما سمى التجارب والصور التي تتحول إليها والتي تظهر عليها في الحلم بأنها «المحتويات الظاهرة»، وقد عكف فرويد على دراسة وإكتشاف الطرق التي تتحول فيها المحتويات الكامنة واللاواعية إلى محتويات الحلم الظاهرة، ويفترض نتيجة ذلك فعل العديد من العمليات العقلية غير الواعية، وأهم هذه العمليات في نظره هي التالية:

(١) التكثيف: تصبح في الحلم فكرتان أو موضوعان أو أكثر مختصرة بصورها الرمزية في مفردة واحدة، (٢) الإلتقاء والإرتباط: وفيه تنثني عدد من الأفكار نحو معنى واحد، (٣) الرمزية: (الرمز هو تمثيل مجرد أو عام لشيء أو فكرة معينة، وهو يحل خارجياً وواعياً مكان شيء آخر، أو يمثله، أما ذلك الشيء الذي يمثله فإنه يظل خافياً عن الشعور الواعي) وهذه العملية الرمزية هي العملية التي تسمح ببقاء الأشياء اللاواعية والمكبوتة بصورة مأمونة ومتسترة في المحتوى الظاهر للحلم. (٤) الازاحة: وهو جزء من العملية الوقائية للإبقاء على المعنى المتستر للمحتوى الكامن للحلم، وهذا يتم عن طريق نقل الجزء العاطفي من موضوع أو فكرة (غير واعية) والتي لا يمكن قبولها في الوعي، إلى

تعبير آخر يمكن قبوله، (٥) التشويه: وهي عملية تحوير العناصر العقلية غير الواعية وغير المقبولة لكي تصبح أكثر قبولاً، وبذلك يمهد لها الطريق للدخول إلى حيز الوعي وبصورة متسترة، (٦) اهمال المنطق: المحتوى الظاهري للحلم يبدو غير منطقي، ذلك لأنه يتقرر عاطفياً وليس عقلانياً، ولهذا فهو يبدو غير منطقي وغير واقعي، وفي رأي فرويد أنه لا توجد هنالك حاجة للمنطق في العالم الخاص للحالم، ذلك لأن النوم يدفع بالنائم إلى عالم صغير هو عالمه الخاص به، (٧) التفصيل: وهي عملية على عكس عملية التكثيف أو التركيز لمحتوى الحلم، وهي عملية من الاطناب اللاواعي من تزييف وتزيين المحتوى الرمزي للحلم. وللعمليتين معاً أن يقوما جنباً إلى جنب في الحلم الواحد، وهو الأمر الذي من شأنه أن يعزز عملية التستر والتخفي لمكنونات اللاوعي، (٨) التمثيل المتعدد: الشخص الواحد الذي يظهر في الحلم قد يرمز إلى أكثر من شخص في آن واحد كأن يكون الفرد وأبوه شخصاً واحداً في آن واحد.

ثامناً: إفترض فرويد وجود عقلانية وراء المظهر اللاعقلاني والمشوش للحلم كما يعيه الفرد الحالم، كما رأى في دراسة الحلم وطرق تكوينه بأنها الطريق الأفضل والأساس والتي يمكن بواسطتها الحصول على مدخل إلى فهم العمليات اللاواعية وطريقة فعلها. وقد سمى فرويد هذه العمليات بالعمليات الأولية أو الأساسية.

تاسعاً: في محاولة تفسير الأحلام، فإن فرويد يعارض بشدة التقليد الشائع الذي يعكف على محاولة تفسير الحلم من المحتوى الظاهري له وهو يقول: « إن جميع المحاولات السابقة لحل مشكلة الأحلام، قد إنصبت مباشرة على المحتوى الظاهري للحلم كما تحتفظ به الذاكرة، وقد حاولوا الوصول إلى تفسير للحلم من هذا المحتوى، أو إذا ما هم إستغنوا عن التفسير فإنهم بنوا إستنتاجاتهم حول الحلم على البينة التي يوفرها هذا المحتوى، غير أننا نواجه مجموعة مختلفة من البينات، ذلك أننا نجد بأن معلومات نفسية جديدة تقف بين محتوى الحلم ونتائج أبحاثنا، وهي المحتويات الكامنة للحلم، أو أفكار الحلم، والتي لا يمكن الحصول عليها إلاّ بإتباع طريقتنا. فنحن نجد حل (لغز) الحلم من المحتوى الكامن،

وليس من المحتوى الظاهري للحلم، وهكذا فإننا نواجه مشكلة جديدة ومهمة جديدة، وهي فحص ومتابعة العلاقات بين الأفكار الكامنة وراء الحلم، وبين المحتوى الظاهري للحلم، والعمليات التي يختلف فيها الأخير عن الأول». ويتابع القول: «إن أفكار الحلم ومحتوى الحلم تقدمان نفسها كوصفين لنفس المحتوى ولكن بلغتين مختلفتين، أو بتعبير أكثر وضوحاً فإن محتوى الحلم يبدو لنا كترجمة لأفكار الحلم إلى نمط آخر من التعبير والتي يتوجب علينا فهم رموزه وقوانين تركيبه عن طريق مقارنة الأصل مع الترجمة. فمحتوى الحلم كأنما قدم لنا بالهروغلوفية والتي يقتضي ترجمة رموزها واحداً واحداً إلى لغة أفكار الحلم، وسيكون من الخطأ طبعاً محاولة قراءتها طبقاً لقيمتها كصور بدلاً من قراءتها طبقاً لمعانيها كرموز».

في رأي فرويد أن جميع الأحلام يمكن فهمها على أنها محاولات لحل المشاكل في حياة الفرد، ويقتضي لفهم الحلم القيام بترجمة رمزية الحلم لغرض إظهار المشكلة التي تكمن وراء الرمز، وبالنسبة لفرويد فإن هنالك نوعان أساسيان من المشاكل، أما النوع الأول في نظره فهو الحاجة الفيزيولوجية للمحافظة على النوم في وجه حوافز أخرى يمكن لها أن تقطع النوم، أما الحاجة الثانية فهي الحاجات النفسية والتي هي عادة ذات طبيعة جنسية طفولية، ومع هذا التحديد، إلاّ أن فرويد أدرك أن هنالك محتويات أخرى تبرز في الأحلام، وهذه في رأيه مستمدة من بقايا تجارب اليوم السابق أو الأيام القريبة السابقة، كما أن لهذه المحتويات أن تشمل التجارب الحسية التي يتعرض لها الفرد النائم سواء إنبعثت من داخل جسمه أو خارجه، ويعتبر فرويد هذه المحتويات الإضافية من تجارب اليوم السابق أو الأحاسيس المصاحبة للحلم بأنها ليست من صميم المحتوى الكامن للحلم، وإن كان المحتوى الكامن للوعي يستغلها كوسائط للتستر والتعبير.

لقد حدد فرويد في بداية أبحاثه عن الأحلام وظيفة الحلم بأنها محاولة للإرضاء الجزئي للرغبات في اللاوعي، وهي رغبات جنسية طفولية تعذر تحقيقها في حينها واضطر الطفل إلى كبتها، ووجد في هذا التعبير على جزئيته

بأنه بمثابة تنفيس عن الضغوط المتجمعة في اللاوعي، كما أنه وجد بأن لهذا التنفيس الجزئي عن هذه الرغبات ما يسمح بإستمرارية النوم، ولهذا وصف الحلم بأنه حامي النوم، ووجد فرويد في مادة الأحلام وفي إستقصاء هذه المادة عن طريق متابعة الإرتباطات التي ترتبط فيها وتتداعى إليها في وعي الحالم إطلالة على الصراعات الكامنة في اللاوعي ولفهم الدينامية التي تتحول فيها الرغبات المكبوتة وما إرتبط بها من صراعات إلى أعراض مرضية نفسية.

لقد تعرض فرويد في تفسيره للأحلام إلى إنتقاد وتفنيد من مختلف العلماء والمختصين والذين أخذوا عليه تأكيده على النواحي الجنسية الطفولية في تفسير الأحلام، كما إنتقده آخرون لتحديده لأغراض الحلم ووظائفه في عملية التنفيس عن الرغبات الجنسية المكبوتة. وقد اضطر فرويد بسبب ذلك كله إلى تغيير أو تعديل بعض مواقفه عدة مرات، وإن كان قد ظل مصراً على أن الجنسية الطفولية المكبوتة هي القوة الأساسية في اللاوعي، وبالتالي فإنها المحرك الأول لعملية الأحلام وإنتقالها من حيز اللاوعي إلى حيز الوعي أثناء الحلم. وينصب الكثير من النقد لنظريات فرويد وفرضياته على إصراره على ضرورة الوصول إلى المحتوى الكامن للأحلام لفهم التفكير اللاواعي بصورة أفضل، ويرى بعض منتقديه أن المحتوى الظاهر وليس المحتوى الكامن هو ما يقتضي دراسته لهذا الفهم، كما أنهم يشيرون إلى أن فرويد نفسه لم يتوصل ولو مرة واحدة إلى إكتشاف المحتوى الكامن لأي حلم وإلى بيان التجربة الجنسية الطفولية المكبوتة، وقد قام فرويد بتفنيد بعض هذه الإنتقادات، واتهم أصحابها بسوء الفهم لفرضياته وذلك لعجزهم عن التمييز بين أفكار الحلم الكامنة وبين عملية الحلم، والطريقة أو الأسلوب الذي يتم به تستر وتشويه الأفكار الكامنة وبالصورة التي تسمح بترجمتها والتعبير عنها بالحلم كما يظهر. ومع أن فرويد لم يتجاوز كثيراً نظرته المحدودة لوظيفة الحلم كوسيلة للتعبير عن الرغبات الجنسية المكبوتة وبالتالي كوسيلة لمنع إنقطاع النوم، إلاّ أن نظريته عن (عملية الحلم Dream work) قد إستغلت في مجالات عديدة من البحث، ومن هذه تحليل وفهم التجارب اليومية، وعمليات الخلق الإبداعي، وتحليل النكات والفكاهة وغيرها

من النشاطات.

ومن الأمور المتعلقة بالأحلام والتي تطرق إليها فرويد، هي محاولة تفسير الأحلام المؤلمة التي تراود الكثيرين من الناس في أحلامهم، إذ ترتب عليه أن يفسر كيف يمكن أن تكون الرغبة الطفولية الجنسية رغبة مثيرة للألم، ما دام هدفها هو الإرضاء، وهو هدف ايجابي يفترض فيه التفريج لا الإيذاء. وجاء تفسير فرويد لهذا النوع من الأحلام على مرحلتين، ففي المرحلة الأولى رأى بأن هذه الأحلام تكشف النزعة المازوخية لصاحبها، ذلك أن هنالك من الناس ممن يجد لذة جنسية بمعاناة الألم، وفي المرحلة الثانية من التفسير فإن فرويد يفسر الظاهرة بأن الذي يتحقق في الحلم هو ليس الرغبة الجنسية المكبوتة، وإنما رغبة معنوية أخلاقية تتمثل في أن يعاقب الفرد بسبب رغبته في شيء ممنوع، ويقول فرويد في ذلك: «إني لا أرى ما يمنع إعتبار مثل هذه الأحلام كأحلام عقابية وتفريقها بذلك عن أحلام الإرضاء للرغبة، وهكذا تكون الخاصة الرئيسية للأحلام العقابية هي أن الرغبة اللاواعية في الأشياء المكبوتة هي ليست المسؤولة عن تكوين الحلم، وإنما الفعل العقابي الذي يأتي كرد فعل لها، وهي رغبة تعود إلى الأنا **Ego**، حتى ولو كانت غير واعية (أي تحت الوعي)». ويضيف فرويد إلى ذلك الرأي بأن من السهل على المحلل أن يدرك بأن هنالك في أحلام العقاب ما يفيد بتحقيق رغبة الأنا العليا، وهي الجزء الأخلاقي من الشخصية. وبإعتراف فرويد بهذه الوظيفة للحلم فإنه يتخلى عن إصراره بأن الحلم هو مجرد تعبير عن رغبة جنسية مكبوتة، ويقر مبدأ جديداً بالنسبة لنظريته عن الحلم، وهو أن الحلم قد يكون أداته لهذه الرغبة، وبهذا فإنه قد تكون للحلم وظيفة معنوية إلى جانب وظيفته الإفضائية والتنفيسية عن محتويات النفس.. ومما تجدر الإشارة إليه هو أن يونغ وليس فرويد كان البادئ في تفسير بعض الأحلام بأنها كثيراً ما تهدف إلى جلب الشعور بالإثم إلى الحالم وبأنه إرتكب خطيئة. ومع أن فرويد قد إضطر على ما يبدو للتخلي جزئياً عن إصراره بأن الأحلام هي مجرد تعبير عن رغبة جنسية طفولية مكبوتة وذلك بتأثير من يونغ الذي إنفصل عن فرويد بسبب هذا الإصرار، إلاّ أن فرويد مع ذلك ظل يتمسك

بإعتباره الرغبة المكبوتة بأنها القوة الكامنة العظمى في اللاوعي والمقررة للحلم، وبأن الأحلام العقابية تمثل إتجاهات مازوخية في العقل، ويقول في ذلك: « إن على الواحد أن يتذكر بأن هنالك إتجاهات مازوخية في العقل، والتي تؤول إليها مثل هذه الظواهر ». ولهذا فليس هنالك ما يمنع في نظرة ما أن يجمع الحلم بين دافعين في آن واحد الرغبة المحرمة وإدانتها بالشعور بالإثم.

وقد أضاف فرويد في التنقيحات الجديدة للطبعات المتأخرة من كتابه (تفسير الأحلام) التنويه، ولو بصورة عابرة، بأنه قد يكون للحلم وظيفة أخرى غير ما ذكر من إرضاء الرغبة والإعانة على إستمرار النوم، وهي حل للمشاكل، وإضافة هذه الوظيفة للأحلام كما يبدو قد جاءت لملاقاة ما تعرضت إليه نظرياته من نقد وتفنيد من ناحية، ومجاراة للنظريات الأخرى التي رأت في الأحلام فائدة حل المشاكل والتكيف على الحياة وغيرها من الفوائد والتي لم يستطع فرويد إهمالها كلياً.

تفسير الحلم

إن آراء فرويد حول تفسير الحلم، ترتكز على الفرضيات التالية وهي:

أولاً: إن ما نعيه من الحلم أو ما نتذكره هو الحلم الظاهري، وإن محتوى هذا الحلم هو بمثابة تخفية وتشويه للمحتوى الكامن للحلم، وبأن ذلك حدث لضرورة ملاقاة حاجات الرقيب ومتطلباته، والتي تحول دون ظهور المحتويات الكامنة على حالها في الوعي لأنها غير مقبولة منه، أو لأن لها أن توقع به ألماً شديداً.

ثانياً: إن الأفكار والرغبات المكبوتة والمكونة للمحتوى الكامن للحلم هي التي لها أن تمد أو تسارع في نظرة الفرد لنفسه أثناء اليقظة، ولهذا فإن أفضل وسيلة لإستقراء هذه المحتويات هي عن طريق حث الفرد على محاولة الربط الحر لجميع عناصر الحلم الظاهري وإلى المدى الذي يبيّن فيه ظهور عقلانية متماسكة يمكن أن تكون مقبولة من الفرد وأن تحل محل صورته غير المقبولة وغير المناسبة في نظره.

ثالثاً: مع أن فرويد ظل مؤمناً بأن المحتوى الظاهري للحلم هو مجرد الطريق

إلى إدراك المحتوى الكامن، وبأن المحتوى الكامن هو الأساس في التجربة العقلية المتمثلة في الحلم، إلاّ أنه سلم بأن المحتوى الظاهري للحلم يعبّر أحياناً وفي ظروف ملحة عن مشاكل في واقع الحياة.

رابعاً: مع أن فرويد إتفق مع غيره في أن بقايا تجارب اليقظة قد تنسحب إلى محتوى الحلم وتظهر فيه وتؤثر في محتواه، وكذلك الأحاسيس المستمدة من داخل جسم النائم أو التي يتعرّض إليها من خارج جسمه، إلاّ أنه أكد على أن هذه البقايا والأحاسيس مهما كانت قوتها وتكرارها إلاّ أنها لا تكفي في حد ذاتها لتكوين الحلم، والذي لا بد لتكوينه من توفر رغبة مكبوتة وغير واعية وتسعى للظهور، وعندها فقط فإن لمثل هذه البقايا من تجارب اليقظة أو الأحاسيس أن تدخل ضمن سياق الحلم وتساعد على تكوينه.

الفصل السادس

ما بعد فرويد

* كارل يونغ. الفرد أدلر.
* ف. الكسندر. كارين هوزني
* صمويل لوى. كالفين هول.
* توماس فرنش. مونتاغو اولمان.
* اريك اريكسون. مدارد يوص
* هربرت سلبيرير

الفصل السادس

ما بعد فرويد

بعد نشر فرويد كتابه (تفسير الأحلام)، أثارت نظرياته الكثير من الجدل، وقد توالى هذا الجدل واتسع خلال السنوات التي تلت الطبعة الأولى من الكتاب، وقد اضطرّ لذلك فرويد إلى تنقيح كتابه عدة مرات، معدّلاً بعض فرضياته، ومحاولاً الرد على بعض منتقديه وتفنيد آرائهم، وقد تجمعت نتيجة ذلك الكثير من الأفكار والفرضيات حول الأحلام ومصادرها وطرق تكوينها ووظائفها وتفسيرها، ومن هذه ما فيه تأييد لآراء فرويد ونظرياته، ومنها ما يعارضه جزئياً أو كلياً فيما ذهب إليه، وبالنظر لأن جميع هؤلاء قد توجهوا نحو بحث الأحلام بعد فرويد، فقد أطلق عليهم مصطلح (التالين لفرويد)، ومعظم هؤلاء يشتركون في أمرين، أولهما، أنهم يتعاملون في محاولتهم التفسيرية للحلم مع المحتوى الظاهري للحلم وليس مع المحتوى الكامن للحلم كما فعل فرويد، والأمر الثاني الذي يشتركون فيه هو أنهم يجدون في الأحلام وظيفة تكيفية، وذلك إضافة إلى وظيفة الحلم التنفيسية التي افترضها فرويد. وهنالك عدد كبير من هذه الجماعة، غير أننا نختار منهم بعض أعلامها: ومن هؤلاء كارل يونغ،

وأدلر، وسلبيراً، ولوي، وهول، وفرنش، والمان، وأركسون، وبوص، وكالمان، وكارين هورني. وفيما يلي خلاصة لأهم نظريات هؤلاء بشأن الأحلام

كارل يونغ:

على العكس من فرويد الذي رأى في الأحلام صورة متسترة لمحتويات عقلية كامنة في اللاوعي والتي تمثل بصدق أعظم الحالة الذاتية للحالم، فإن يونغ رأى الأهمية في المحتوى الظاهر للحلم، وهو المحتوى الذي إذا ما فهم تماماً في نظره، فإنه يعطي صورة أصدق عن هذه الحالة الداخلية للحالم، ويقول يونغ في ذلك: «قد يمكن القول بأن الحلم هو واجهة، غير أنه يترتب علينا أن نتذكر بأن واجهات معظم البيوت لا تضللنا أو تخدعنا، ولكنها على العكس تتوافق مع مخطط البيت، وهي كثيراً ما تنّم عن تصميمه الداخلي، ونحن نقول بأن للحلم واجهة كاذبة فقط ،لأننا لا نستطيع قراءته، وليس علينا أن نذهب إلى ما وراء ذلك النص في المقام الأول، وإنما يتحتّم علينا أن نقرأه». ويقول يونغ أيضاً: «إن الحلم يعطي صورة للحالة الداخلية للفرد، بينما العقل الواعي ينكر بأن هذه الحالة موجودة، وهو إذا ما اعترف بوجودها، فإنه يفعل ذلك مكرهاً، فنحن عندما نصغي إلى أوامر العقل الواعي، فنحن في حالة شك دائم، والحلم يأتي كتعبير عن عملية نفسية غير إرادية وغير مسيطر عليها من وجهة نظر واعية، وهي إنما تمثّل الحالة الداخلية للفرد كما هي عليه في الواقع».

ويرى يونغ أن الأحلام تكشف عن أسرار الحياة الداخلية، ويقول: «إن الأحلام تعطي معلومات عن أسرار الحياة الداخلية وتكشف للحالم عناصر خفيّة عن شخصيته، وإذا ما ظلّت هذه غير مكتشفة فإنها تزعج حياة يقظته، وتظهر على شكل أعراض، ولهذا فإنه يقتضي أن تكون هنالك عملية كاملة من التمثل الواعي للمحتويات غير الواعية، وبالتمثل فإني أعني التفسير المتبادل للمحتويات الواعية وغير الواعية، وليس كما يظن عامة الناس التقدير التفسيري والتشويه للمحتويات اللاواعية».

ويتّفق يونغ مع فرويد بأن التجارب الفردية في الماضي يمكن لها أن تكبت في

اللاوعي، وإن كان يختلف معه في مكانة الرغبات الجنسية الطفولية في اللاوعي، غير أن يونغ يجد في أن اللاوعي يتضمن أشياء لا أصول لها في تجربة الفرد السابقة، كما يتضح ذلك في نظرة من محتوى الأحلام، ومن الأفكار والأوهام العجيبة التي يعاني منها المريض عقلياً، وفي رأيه أن هذه المحتويات الأخرى لها أصول (أولية) في تاريخ تطور العقل الإنساني، وبأنها توجد في أصولنا البدائية وفي تجارب أسلافنا، وقد اصطلح يونغ على هذا الحيز من اللاوعي باللاوعي الجماعي، ويقول في تقرير هذه التسمية « لقد اخترت هذا المصطلح لأن هذا الجزء من اللاوعي ليس شخصياً وإنما كونياً، وهو على عكس النفس الخاصة، فان له محتوى وطريقة في السلوك والتي تتماثل إلى حد عظيم في كل مكان وكل فرد». وفي رأي يونغ بأن اللاوعي الجماعي يتكون من الإمكانيات الموروثة للخيال الإنساني، وبأن هذه المكونات هي « الرواسب المسيطرة من تجارب الأسلاف منذ ما لا عدّ له من ملايين السنين، وبأنها صدى حوادث عالم ما قبل التاريخ، والتي يضيف إليها كل قرن جزءاً قليلاً جداً من التغيير والتحوير». ويجد يونغ في الصور الأولية هذه بأنها الأكثر قدماً وجماعية والأكثر عمقاً من أفكار بني الإنسان. ويحتوي اللاوعي الجماعي بالنسبة إلى يونغ ليس فقط على كل ما هو جميل وعظيم من أفكار ومشاعر الإنسانية، وإنما أيضاً على كل فعل مشين وشيطاني مما كان بنو الإنسان القدامى قادرين على ارتكابه. وفي نظر يونغ أن الصور التي تأتينا من الماضي لا تأتي على حالها السابق، وإنما الذي يصلنا منها هو الصور، وهو أمر يختلف تماماً في نظره عن نقل الصور ذاتها، ثم إن هذه الإمكانيات تختلف في طبيعتها عن العمليات العقلية الواعية، وهي تخضع لقوانين مختلفة، كما أنها غير عقلانية وغير منطقية وهي في معظمها غير أخلاقية، وذلك بالرغم من أن الأخلاقية والإثم هي أمور بدائية في أصولها وفي طبيعتها، وهذه الإمكانيات لها القدرة على أن تغزو الحياة الواعية لنا، ولها أن تقرّر مصيرنا، وهي تحدث الأحلام والخيالات غير العقلانية، والرؤيا الغريبة، كما أنها تظهر في الكوابيس بأشكال عديدة والتي تعبر عن خوف الإنسان من اللاوعي. وفي اعتقاد يونغ أن اللاوعي الجماعي، « يؤثر باستمرار في عاداتنا وسلوكنا وبصورة غير مدركة منا، ذلك أنه جزء مقرّر في جميع التجارب». ويقول يونغ: « إن

المعرفة التي جردت بني الإنسان من الإله، فإنها قد أغفلت الإله الواحد والذي يسكن في النفس». وقد اصطلح يونـغ على الإمكـانيـات الأوليـة، بـالأنماط البدائية، وعرفها على أنها الأشكال التي تتخذها الإمكانيات الأولية في اللاوعي الجماعي، أمّا الصور البدائية فقد عرفها بأنها الأشكال التي تظهر عليها الصور البدائية في الحياة الواعية، وفي رأي يونغ أن الأنماط البدائية في الحياة الواعية والتي ترتبط بالأفكار والمشاعر العميقة في اللاوعي الجماعي فإنه لا يمكن التعبير عنها بصورة كافية بلغة العقـل، ولهذا فهـي تتخـذ تعبيراً على شكـل قصـص خيالية، أو أساطير عرقية وفي الأحلام، كما أنها تجد تعبيراً عنها في الموسيقى وفي الفن البدائي والفن الحديث. وقد لاحظ يونغ وجود شبه عظيم بين الأساطير والأحلام، ولهذا فهو قد استغلّ الأساطير لمساعدته على تفسير الأحلام، وقد فسّر يونغ الرمزية الواردة في الأديان الشرقية بأنها جاءت أصلاً من الأحلام والرؤى.

وفي وظيفة الحلم، فإن يونغ يجد فيها فعلاً أعظم مما افترضه فرويد عن هذه الوظيفة، فالأحلام في نظره بينما هي تكشف لنا عن إمكانيات اللاوعي والتي قد تكّون خطراً وتهديداً لشخصيتنا. فإنها تكشف لنا أيضاً، إذ ما فسرت بصـورة صحيحة، عن طبيعة الإمكانيات المتوفرة لدينا لغرض الحياة، وهو لذلك يجد في هذه القوى العظيمة في اللاوعي الجماعي ما له وظيفة إيجابية وخلاّقة في الحياة. وفي رأي يونغ أن المدنية تبدو متحمسة أكثر مما يجب في كبتها لهذه القوى البدائية في اللاوعي، وبأن الإبقاء عليها مكبوتة إنما يعني أننا نحرم أنفسنا ليس فقط من القوة التي هي ملكنا، وإنما أيضاً بدعوتنا لها لكي تكون عدوة لنا وخطراً علينا، ولهذا فإنه يجب أن يعبر عنها لكي تندمـج بجزء مـن شخصيتنـا، وفي هذه العملية من الدمج فإن الأحلام تساعدنا، ذلك أنها بتصويرها لما هو مكبوت ومخمد من حياتنا، فإنها تقول لنا الكثير ليس فقـط عما نـريـده في الحياة، وإنما أيضاً عما نحتاجه فيها. ويجد يونغ في الحلم وظيفة تعويضية، ذلك أن المادة غير الواعية والمكبوتة والتي تظهر في الحلم هي على نقيض ما هو قائم في الوعي، وهي لذلك تخدم غرض التعويض عما هو ناقص في الوعي. ويقول يونغ

في ذلك: «إن موقف اللاوعي هو بمثابة قاعدة تكميلية وتعويضية بالنسبة للوعي، فالرجل القاسي هو الرجل العاطفي في أحلامه، والفيلسوف هو الذي يحلم الأحلام اللاعقلانية والذي يعاني أعظم المخاوف النفسية اللاعقلانية». والأحلام لذلك في نظره لا تمثل الرغبة كما رأى فرويد، وإنما الحاجة، فهي تعبر عما هو مخمد من الشخصية، وهي بذلك تدل على ما يحتاج إلى إكمالها. ولا يجد يونغ في الأحلام مجرد إرضاء للرغبات المكبوتة كما رأى فرويد، وإنما وجد فيها معاني (هادفة)، فهي تشير إلى غاية، وتسعى للوصول إلى هذه الغاية، وهي تخبرنا إلى أين يسير بنا اللاوعي، كما تدلنا على الطريق، ويقول يونغ:

«إن فرويد يبحث عن العقد، أما أنا فلا، وهذا هو جوهر الفرق بيننا، فأنا أبحث عما يفعله اللاوعي في العقد، وأنا لا أريد أن أعلم العقد التي يحملها مرضاي، أن ذلك لا يهمني، فأنا أريد أن أعلم ما الذي تقوله الأحلام عن العقد، وليس ما هي العقد، اني أريد أن أعلم ما الذي يفعله اللاوعي في عقده، إني أريد أن أعلم إلى أي شيء يعد الفرد نفسه، أن هذا ما أقرأه في الحلم».

وهكذا فإن يونغ يجد في الأحلام وظائف ذات أهداف، فهي لا تنبىء فقط عن المكان الذي أتينا منه، وإنما أيضاً عن المكان الذي نسير إليه. كما يجد فيها وظائف تعويضية وتصحيحية، فنحن في نظره لا ننظر إلى الحلم بأنه يكشف فقط عن القوى البدائية وغير الواعية والتي تسعى لتعبّر عن وجودها، وإنما أيضاً ليبين لنا في أي النواحي كانت مواقفنا الواعية مخطئة، وفي أي النواحي اضطربت شخصيتنا. ويونغ في إدراكه لهذه الوظائف للحلم ومن طريقته في تفسيرها يخالف فرويد بصورة جذرية، وهكذا فالأحلام بالنسبة ليونغ تكشف لنا عن القوى البدائية المستقرة في لاوعينا، والتي وإن كان بعضها يكوّن خطراً على شخصيتنا، إلاّ أن لبعضها الآخر طبيعة الإمكانيات المتوفرة لدينا والتي يمكن استخدامها في الحياة، وهو يرى لهذه الإمكانيات الجماعية من اللاوعي قيمة إيجابية ووظيفة خلاّقة وهي لذلك يجب أن تعطى فرصة للتعبير عن وجودها، وهو أمر ضروري لدمجها في كيان شخصيتنا. والحلم لذلك في نظره

له وظيفة تعويضية، ذلك لأن الأشياء المكبوتة في اللاوعي والتي تظهر في الحلم، هي من الواضح على العكس مما هو متوفر في الوعي، ولهذا فهي تعوّض عما هو ناقص من الوعي، وهو يقول: «إن موقف اللاوعي هو، كقاعدة، موقف تكميلي وتعويضي للوعي» ويقول: «إن المبدأ الأهم في تفسير الأحلام هو الوظيفة التعويضية للاوعي في علاقته مع الوعي».

وهكذا يتضح الفرق بين تفسير يونغ وتفسير فرويد للأحلام، ففرويد ينظر إلى الأحلام من وجهة نظر سببية، من أين تأتي صور الأحلام، وأي الرغبات الطفولية ترضي هذه الأحلام، وأي العقد النفسية تكشف عنها، بينما يونغ فهو لا يكترث بأسباب الحلم، وإنما من حيث نهاياتها، إلى أي شيء تسيّرنا؟ وما الذي تقدمه لحياتنا؟ فالحلم ليس مجرد إرضاء لرغباتنا فقط، وإنما يؤشر إلى حاجاتنا والتي قد تكون على نقيض تام لما هو قائم في وعينا وظاهر في حياتنا، ويقر يونغ بأن تفسير الحلم على أسس سببية، كما هدف إليه فرويد، يتمشى مع المتطلبات العلمية للبحث، غير أنه رأى بأن الشخصية لا تأبه للأسباب فقط، وإنما أيضاً بالنتائج والأهداف، والغايات، والأحلام تهتم بالاتجاهات التي تسير إليها كاهتمامها بالأماكن التي أتينا منها حسب رأيه...

ألفرد أدلر:

أعار أدلر موضوع الأحلام اهتماماً أقل مما أعاره لها كلٌّ من فرويد ويونغ، وتمثل أراء أدلر في الأحلام امتداداً لنظرياته في موضوع السايكولوجية الفردية، والتي تستند على مبدأ الشعور بالنقص ومحاولة التعويض، وهو لذلك يوجه اهتماماً أعظم لواقع الحياة القائم بالنسبة للفرد... وفيما يتعلق بالأحلام فإنه يرى فيها محاولة لحل المشاكل التي تعترض الفرد في حياته، ويقول في ذلك: «إنه كلما اتفقت أهداف الفرد مع الواقع، فإن الواحد يحلم أقل... والناس فائقو الشجاعة يحلمون القليل، ذلك أنهم في يقظتهم يعرفون أمورهم بصورة وافية».
ومن متابعة آراء أدلر حول الأحلام نجد بأنه يرى فيها تحقيقاً لثلاثة أغراض:

أولها: إنها تعبّر عن وحدة الشخصية. أي نمط حياة الحالم.

وثانيها: إنها تمثل نظرة تشوفية للأمام، وبأنها تجارب لحل المشاكل القائمة في حياة الفرد.

وأخيراً: فإنها تحدث انفعالات عاطفية لها أن تنسحب على حياة الحالم أثناء اليقظة، وأن تؤدي إلى نتائج تكيفية. ففي الغرض الأول من الحلم، وهو التعبير عن وحدة الشخصية، يقول أدلر: «إن العالم النفسي يدرك بأن خيال الفرد لا يستطيع خلق شيء إلاّ ذلك الذي يأمر به نمط حياته». وفي الغرض الثاني للحلم، وهو النظرة المستقبلية وحل المشاكل، يقول أدلر: «إن النفس تأخذ من خيالات الحلم من أجل حل مشكلة وشيكة... وهذا البحث يتضمن التقدم نحو الهدف، وإلى أين؟!.. وذلك على عكس (نكوص) فرويد وتحقيق الرغبات الطفولية، وهي (أي خيالات الحلم)، تؤشر اتجاهات التطور إلى الأعلى، وتبين كيف يتصور كل فرد طريقه إلى ذلك، إنها تبين رأي كل فرد عن طبيعته، وعن طبيعة ومعنى الحياة». أما الغرض الثالث، (إحداثها للعواطف)، فيقول فيه أدلر: «إن غرض الحلم يتوصل إليه عن طريق العواطف والمزاج بدلاً من العقل والحكمة، فعندها يصبح نمط الحياة في صراع مع الواقع والحصافة، فإننا نجد من الضروري للمحافظة على نمط حياتنا أن نثير العواطف والمشاعر عن طريق أفكار الحلم وصوره، وهي التي لا نفهمها، وفي الأحلام فإننا نصنع الصور التي تثير الفكر والصور التي نحتاجها من أجل أغراضنا، وهذه هي جل المشاكل التي تواجهنا أثناء الحلم، وذلك طبقاً لنمط معيّن من الحياة، وهو نمط حياتنا». ويقول أدلر في وظيفة الحلم لحل المشاكل: «إن كل محاولة لحل أي مشكلة تواجه الفرد، فإنها تدفع بالخيال إلى العمل، وفي البحث عن حل فإن عليه أن يتعامل مع مستقبل مجهول». فالحلم في نظر أدلر يصبح وسيلة لفحص المشكلة وإيجاد حل لها، وذلك بدون الاضطرار للتعرض إلى مواجهة الواقع ومخاطره. بينما الأمنية المحرّكة للحياة النفسية بالنسبة لفرويد هي الأمنية الجنسية المكبوتة في اللاوعي، إلاّ أنها بالنسبة لأدلر هي أمنية السلطة والتفوق على الغير، والتي هي في نظره محاولة تعويضية عن عقدة النقص. وهكذا فإن الأحلام عند فرويد تنشغل بالرغبات

الجنسية المكبوتة بينما يرى أدلر بأن الأحلام تنشغل بموضوع النقص والعظمة، وحتى عندما يكون موضوع الحلم جنسياً، فإن مثل هذا الحلم بالنسبة لأدلر إنما يمثل في الواقع سيطرة فرد على آخر عن طريق السلوك الجنسي.

في رأي أدلر أن الأحلام لها هدف. وبنى تفسيره للأحلام على أساس النظرية بأن كل واحد منا يعد نفسه باستمرار لملاقاة المستقبل، والأحلام لذلك في نظره تجمع بين نظرة الحالم للحياة كما هي عليه الآن إضافة إلى أهدافه الخيالية عنها، وهو عن طريقها يعد الخطوط المؤشرة للتحرك نحو تحقيق هذه الأهداف. وهو يجد في الحلم «بمثابة التمرين، وهدف هذا التمرين هو أن نكون قادرين على أداء دورنا بصورة أفضل عندما نواجه الحياة ونلعب أدوارنا في الواقع، ذلك أننا في الحلم، كما نحن في واقع الحياة. إنما نحاول أن ننسق أفكارنا وعواطفنا بصورة تضمن الوصول إلى نتائج فعالة في الحياة، فالحلم بتعبيره المباشر عن منطقنا الخاص بنا فإنه يصبح أرضية مهمة لهذا التنسيق، فالحلم الليلة يصبح تمريناً لنشاط الغد، وهو يساهم في أمر اختيار اتجاهاتنا ومشاعرنا خلال اليوم التالي».

يرى أدلر بأن هنالك عنصراً من خداع النفس في الحلم، غير أنه يجد في هذا العنصر فوائد إيجابية إذ ما كان له أن يساعد الفرد على مداولة موقع ما في الحياة، أو في إيجاد قاعدة لمواجهة موقف ما قد يتجنبه بدلاً من ذلك، أو أن يخلق له منظوراً كاذباً يمكن أن يوصله في النهاية إلى منظور آخر صحيح، ولهذا فإن أدلر يجد في أن خداع النفس أثناء الحلم هو جزء من قصد الحلم، ذلك لأن الأهداف الخاصة للفرد هي عادة غير متوافقة مع الواقع الآتي، والحالم يسعى لإيجاد حلول لمشاكل غير محلولة، وهي المشاكل التي تمثل أمنياته. ويعطي أدلر الحلم التالي لتفسير ذلك، وهو حلم سيدة تشغل مركزاً ثانوياً في إحدى الشركات، غير أنها عالية الطموح وتتمنى الصعود إلى منصب أعلى. وحدث أن اعلن بأن رئيس القسم الذي تعمل فيه سيخلي منصبه، غير أن طموحها في الترقية يصطدم بوجود ثلاثة من الموظفين من الرجال من المؤهلين للترقية واحتلال المنصب المعلن عنه، وتحلم السيدة الحلم التالي: «أجد نفسي في غرفة

واسعة جداً. وفي وسطها كرسي كبير لا يجلس فيه أحد، غير أن هنالك أناساً كثيرين يدورون حوله وكلهم من الرجال، بينما النساء يكوّن حلقة خارجية تحيط بهم، أما أنا فإني أختفي خلف ستارة، وأقوم بإزالة ومحو زينتي، وأرتدي بدلة رجالية، ثم أسير نحو الجمهور الذي لا يعرفني فيه أحد، وأقوم باختراق طوق الرجال حول الكرسي وأجلس على الكرسي، ثم أسمع الحاضرين كلهم يصفقون لي». ويجد أدلر بأن هذا الخيال بما فيه من خداع النفس بالتصرف كالرجال، إنّها يخلق دافعاً نحو المستقبل، وهو ينبيء الفتاة الحالمة بأن تحقيق أمنيتها في الارتقاء إنما يعتمد على مقدرتها على استعارة خصائص الرجال كوسيلة للتغلب عليهم، كما أن الحلم يعكس حاجتها للاعتراف بمقدرتها والطموح العظيم الذي يحفز نشاطها، هو حل غير واقعي، إلا أن في هذا الحل عنصراً من التوجه نحو الأسلوب اللازم للوصول إلى هدفها. ثم إن الحلم بما يوفره للحالمة من إرضاء خيالي، قد يكون عاملاً محركاً نحو العمل المستقبلي المجدي.

لقد أدرك أدلر بأن فعل الخيالات والتصورات التي تظهر في الحلم لا تؤدي إلى الحل المباشر للمشاكل التي يعانيها الحالم في حياته، غير أنه يجد بأن هذه الخيالات والتصورات تخدم غرضاً آخر أكثر أهمية، وهو يتساءل عما يتبقى بعد انتهاء الحلم، ويجيب على ذلك بقوله: «إن ما يتبقى هو الذي يبقى دائماً عندما ينغمس الإنسان في الخيال: العواطف، المشاعر، والإطار العقلي». وفي رأي أدلر أننا وإن كنا ننسى معظم محتويات أحلامنا، أو الكثير من هذه الأحلام، إلاّ أن العواطف التي تثيرها تبقى رغم ذلك. وغرض الحلم كما يقول، إنما يكمن في هذه العواطف القوية والتي تكوّن جسراً يربط بين المشاكل التي تواجه الفرد، وبين نمط حياته، ويقول: «في الحلم، فإن هدف الحالم الوصول إلى هدفه إنما يظل على ما هو عليه أثناء اليقظة، غير أن الحلم يدفع صاحبه نحو هذا الهدف بقوة متزايدة». وهكذا فإن أدلر يجد في العواطف التي يثيرها الحلم سواء ذكرناه أم لم نتذكره، ما له أن يعين الفرد في ملاحقته لأهدافه المتلائمة مع نمط حياته والتمكن من تحقيقها بفعالية أعظم.

ويأتي أدلر بنظريات جريئة حول تفسير الأحلام، وهو يجد في تفسير

الأحلام فناً يتطلب المهارة والحساسية والخيال الخلاّق، ويدعو أدلر إلى تفسير عام لمحتوى الحلم أولاً، ثم التطوّر من ذلك إلى اللغة الخاصة للحالم في حلمه وبالصورة التي تتوافق مع الحالم وحياته، ويدعو أدلر إلى ضرورة أن يجري تفسير الحلم طبقاً للحياة الآنية للفرد وللكيفية التي يتعامل بها مع الغير، وهو بذلك يعارض فرويد الذي يسعى إلى التفسير في مجال بعيد عن آنية واقع الفرد، وذلك في حياته الطفولية. ويفسّر أدلر الحوادث التي تظهر في الأحلام بأنها درامية عاطفية لحادث أو موقف معين، وهي بذلك تعبير عن مخاوف الحالم، ويمكن لها أن تحفزه نحو إيجاد. إمكانيات بديلة فيما لو تحققت هذه المخاوف فعلاً في الحياة.

في محاولته فهم الرموز التي تظهر في الأحلام، فإن أدلر يخالف فرويد ولا يجد في رموز الأحلام ثوابت يمكن ترجمتها بصورة عامة ودائمية كما وجد فرويد، وهو على عكس فرويد يجد بأن الحلم يعكس المنطق الخاص للفرد، وبأن من المستحيل وضع رموز عامة في تفسير الأحلام، فلكل حالم في نظره لغته الخاصة في حلمه، وهي لغة تتوافق مع قرارة نمط حياته، ولغة الحلم ورمزيته ليست أشياء كامنة في الفرد كما رأى كل من فرويد ويونغ، وإنما هي مستمدة من المحتوى الاجتماعي والحضاري للفرد الحالم. وأدلر لا يجد لأي رمز معنى ثابتاً، ولا يعتقد بأن هنالك رموزاً عامة وكونية يتشاطرها كل الحالمين في كل زمن وحضارة، فلكل حالم رموزه الخاصة به، وهو الذي وحده يعطي المعنى الخاص بها، غير أن هذا لا يمنع من مشاطرة الحالم لآخرين في مجتمعه وحضارته لبعض الرموز ومعانيها، ذلك أن لغة الحلم ورموزه يمكن أن تشتق من أي ناحية من نواحي التجارب الحياتية التي يتعرض لها الفرد، وهي تجارب متشاطرة في الحضارة المشتركة.

ولتفسير معنى الرموز الظاهرة في الحلم، فإن المترجم لها يجب أن يكون فاهماً لنمط حياة الحالم والبيئة الحضارية التي يعيشها والرموز المتشاطرة في هذه الحضارة، غير أن الفهم الكامل للرموز يتطلب المقدرة الفائقة على ترجمة اللغة الخاصة والرمز الخاص والتي يستعملها الحالم في حلمه، ولا يجد أدلر مثلاً بأن

هنالك (رمز قضيبي) وإنما يرى بأن هنالك رمز يمكن أو لا يمكن تفسيره بأنه قضيبي، وذلك طبقاً لحاجة الحالم، وطبقاً لنظام من المنطق يخلقه كل فرد معين، وهذا الخلق في رأيه لا يحدث في فراغ، وإنما يرتبط بالبيئة الاجتماعية والحضارية التي يوجد ويتفاعل فيها الحالم في حياته. ويرى أدلر بأن مشاطرة الناس لبعضهم البعض في التفاعلات الاجتماعية والحضارية التي يعيشونها تجعل من الممكن فهم وحل رموز الاحلام، وهذه الرموز هي تلك التي نتشاطرها إجتماعياً وحضارياً، هي التي نتعلمها ونستعيرها من المحيط، وكل مجتمع يخلق مجموعته الخاصة من الرموز، وهي الرموز التي تعتبر رموزاً أساسية، ويستعملها أفراد ذلك المجتمع في أحلامهم إمّا بصورة دائمية أو مؤقتة، وبعض الرموز تظل ثابتة عبر التاريخ كالنار والماء والجبال والوديان، ذلك لأنها تظل ثابتة في التجربة الإنسانية، فهذه الرموز يتعلمها الفرد أو يخلقها بنفسه، وكلها نستنبطها من المحيط الخارجي، غير أننا نعطيها معانيها الخاصة في منطقنا ولغتنا الخاصة، وتفسير الرمز يعتمد على مقدرتنا على ترجمة اللغة الرمزية التي يستعملها الحالم، فلكل فرد أسلوبه الخاص في الحياة، وله خواصه الفكرية والعاطفية وله إدراكاته ومشاغله، وهو يخلق نظامه الرمزي الخاص للتعبير عن كل ذلك، ولهذا فلا بدّ من الوصول إلى المعاني الخاصة لهذه الرموز.

وفي تفسير أدلر للغاية من استعمال الرموز والفائدة من هذا الاستعمال، فهو يرى بأن الحالم يستعمل الحلم لأنه يصف بصورة فعّالة الحقائق المستمرة في التجربة الإنسانية، كما أن الرمز يلخص هذه التجربة بصورة اقتصادية يسهل تداولها في الحلم، وهو يسمح للحالم بأن يصرف الرمز بطرق مختلفة ومستويات مختلفة حتى في الحلم الواحد. ويجد أدلر في استعمال الرمز ما له أن يخلق خيالاً عاطفياً قوياً مما له بدوره أن يثير استجابات ومشاعر أكثر فعالية مما يمكن أن تثيره الأفكار المنطقية والتي تتوافق عادة مع متطلبات الحياة اليومية، وهكذا فإن الرمز يعبر عن قوة مشاعرنا، وهو مهما بدا في الحلم مبالغاً فيه، إلاّ أنه أقرب إلى ما نشعر به نحو موقف ما في الحياة، منه إلى المنطق الذي يظهر فيه هذا الموقف.

وعن فائدة الحلم العلاجية، فأن أدلر يرى في الحلم مصدراً عظيماً لوعي الفرد

لنفسه، وعن طريق تفحّص المريض الحالم لحلمه، فإنه يصبح أكثر وعياً لما يحفز سلوكه، وعن الذي يسهل أو يعترض وصوله إلى أهدافه، وما يشجع أو يتدخل في علاقته مع الغير، وكلما استطاع الحالم مواجهة طبيعة منطقه الخاص بصورة مباشرة، فإن إمكانية التغيير الجوهري تصبح أعظم.

وخلاصة أراء أدلر في الأحلام، هو أن الحلم يمكن فهمه فقط على أنه تعبير عن نمط حياة الحالم، ويفعل كجزء أساس من الأداء العقلي للفرد. وهو يجد في الحلم انعكاساً للشخصية الأساسية للفرد، ويوفر نظرة شمولية للفرد ليس فقط من جانب طبيعته وعلاقته مع الحياة، وإنما أيضاً من حيث منطقه الخاص، وتحيزاته وأخطاؤه. والحلم يعطينا إطلالة على التفكير الداخلي للفرد، ويمكّن من فهم ميوله وعواطفه وحوافزه. وأدلر يقصر نفسه على الواقع الآني في حياة الفرد، ولا يذهب إلى الحدود التي ذهب إليها فرويد في استفضاء اللاوعي الطفولي وإنما إلى طبيعة التجربة الحياتية، والحلم يمكننا من ذلك بدون التحديدات التي يضعها الواقع الخارجي علينا في حالة اليقظة، كما أن الحلم في نظره، حالة حال كل الفكر، يصبح جزءاً من عملية الانتقال نحو إنجازات المستقبل، وهو لذلك أي الحلم، يخدم غرض إعداد المخططات اللازمة للسلوك المستقبلي.

الدكتور ف. ألكسندر

يبدو ألكسندر متأثراً بآراء يونغ، فهو يقول: « إن الأحلام يمكن فهمها بصورة أفضل على أنها حصيلة قوتين متعارضتين: « الأمنية للتعبير عن رغبة، أو التفريج عن توتر والاتجاه المضاد لرفض هذه الرغبة... ومعظم الأحلام التي يبدو فيها صراع غير مريح هي أحلام تكون فيها القوة المحركة ليس أمنية مكبوتة، وإنما ضميراً مذنباً ». وهو متأثر أيضاً برأي فرويد من أن الحلم يمكننا من النوم، ولكن تفسيره لذلك يختلف عن تفسير فرويد. فبينما فرويد يقول بأن الحلم يمكننا من الاستمرار بالنوم بإرضائه الرغبة الجنسية وبتفريجه عن التوتر، إلاّ أن ألكسندر يقول: « إن الحلم بالعقاب هو محاولة للتفريج عن هذا التوتر

الذي يسببه الضمير الآثم، ذلك أن الضمير لا يمكن أن يرضى بشيء سوى المعاناة». وهو لا يجد في هذه المعاناة ما وجده فرويد بأنه تعبير عن رغبة، وهكذا فإن الحلم بالنسبة له هو ليس ما افترضه فرويد من أنه محاولة لإرضاء رغبة جنسية، وإنما لإرضاء رغبة معاكسة، هي الرغبة في دفع الجزاء لحمل هذه الرغبة.

كارين هورني:

كانت هورني مخالفة للرأي الذي جاء به فرويد من أن الحلم هو تعبير عن الرغبة، ذلك أنها رأت في الحلم محاولة لإيجاد حل لصراع قائم في حياة الحالم، وعلى ما يبدو هو أن هورني كانت متأثرة بآراء بجيري (Bjerre) حول موضوع الأحلام، ففي رأيه أن الحلم يقتضي النظر إليه من منظور قواه البنّاءة والهادفة نحو تحقيق تكامل الشخصية، وليس كمحاولة للإرضاء الجنسي على المستوى الطفولي من التجربة، كما افترضه فرويد، وتقول هورني «نحن في الحلم أقرب إلى واقع أنفسنا، والحلم يمثل محاولاتنا لحل صراعاتنا سواء كان ذلك بطريقة صحية أو مرضية، وفيه تتوفر قوى بناءة وفعالة حتى في تلك الأوقات التي لا تكون فيها هذه القوى مرئية». وفي رأي هورني أن الأحلام التي تتوافر فيها عناصر بناءة، فإن المريض يستطيع في حلمه أن يسترق نظره على عالم فعال داخل نفسه، وهو عالم خاص به، وهو أقرب لمشاعره من أوهامه. والمريض في إطلالته هذه يجد بأنه يعبّر في أحلامه عن مشاعره وعن أمنيات لا يملك الجرأة الكافية لكي يشعر بها في يقظته. وترى هورني بأننا في أحلامنا نكون في آن واحد كل إنسان وكل شيء، ولعلها بهذا الرأي تظهر متأثرة بيونغ ونظرياته حول اللاوعي الجماعي والذي يتشاطر فيه بنو الإنسان في كل جنس ولسان، وهي تعارض رأي فرويد الذي يرى في الأحلام دليلاً على انهيار عملية الرقابة أثناء النوم، وبأن التمثيل الرمزي ضمن محتوى الحلم إنما هو مظهر للجهد الإضافي الذي يبذل للتستر على الرغبة التي يحاول الحلم التعبير عنها، وهي على العكس ترى في الرموز التي تظهر أثناء الحلم بأنها، كالتشابيه والاستعارات في كتاباتنا وأقوالنا، إنما تمثل مساعينا الخلاقة لكي نأسر جوهر تلك النواحي من أنفسنا والتي لم

نستطع النطق بها، أو التعبيرَ عنها. وهي تجد في الأحلام واحدة من أهم وسائلنا للوصول إلى فهم أعمق لأنفسنا وخاصة لمشاعرنا التي كثيراً ما نكون غير واعين لوجودها أثناء اليقظة، فالفرد الحالم في رأيها قد يبدي في حلمه تواقاً لما لا يستطيع التعبير عنه في يقظته، وهو على سبيل المثال، قد يبدي شعور الحزن في حلمه، وهو شعور أكثر صدقاً في التعبير عن نفسه من شعور الغبطة والتفاؤل الذي يبديه في حالة اليقظة.

صمويل لوي (Samuel Lowy)

إعتبر لوي الأحلام عملية أحداث وتنظيم للعواطف، ويقول: « كما أن عمليات الاستقلاب الجسمية تقوم بمهمة ضمان استقرار الحوادث الفيزيولوجية في الجسم، كذلك فإن الحوادث متعددة الأشكال والتي تحدث تحت الوعي وفي مجال اللاوعي، بما في ذلك عملية الحلم، فإنها تضمن أحداث الاتزان النفسي العاطفي ». وهو بذلك يجد في الحلم وظيفة تنظيمية للذات، وهو فعل يتم إنجازه خارج نطاق اليقظة، ويقول أيضاً: « ...ومع أن الحلم غير مقدر له أصلاً أن يكون في الذاكرة الواعية، إلاّ أنه من الواضح من الناحية الأخرى بأنه مقرر بالتأكيد لأن يكون تجربة واعية أثناء النوم، والذي يضع ما تحت الوعي تحت تصرف (أنا ـ الحلم). فإنه يقصد له أن يكون موعياً أثناء الحلم». ويقول أيضاً « إن عالم الأحلام يبدو لنا عالماً مفككاً بالمقارنة مع عالم الأفكار الواعية، أو بالمقارنة مع عالم الواقع المنطقي، ولكن لماذا يقتضي علينا أن نعتبره من المسلمات بأن عالم الأحلام يرغب في أن يقارن مع عالم الواقع والتفكير الواقعي، أو أن يرتبط به. إن العكس هو الأكثر احتمالاً، ذلك أن عالم الأحلام هو عالم على حدة». ومن هذا المنطق عن استقلالية الحلم فإن لوى يدعو للتفريق بين ما نتذكره من الحلم وبين ما نعيه من الحلم، فـإنـه يعطينـا منفعـة أوليـة. كما يـرى أيضاً بأن الوظائف التكيفية للحلم يتم تطبيقها خلال وعي النوم الحالم، وبصرف النظَر عما إذا كان الحالم يتذكر حلمه أثناء اليقظة أو لا يتذكره. ولوي في رأيه هذا يتفق مع رأي أدلر من أن من غير الضروري للحالم أن يتذكر حلمه، أو أن يفهم حلمه لغرض أحداث العمليات العاطفية والتكيفية في حياته.

كالفين هول (Calvin Hall)

لقد قام هول بمجهود هائل إذ إنه جمع وصنّف وحلّل عشرات الآلاف من الأحلام من كل نوع ولكل فئة من الناس، ولم يقتصر اهتمام هول بما تقوله الأحلام عن الأفراد الحالمين لها، وإنما امتدّ اهتمامه ليشمل الآخرين، والجماعات، وحتى جميع الناس. ويقول في تفسير الأحلام بأنه كثيراً ما يكون معنى الحلم واضحاً ويكشف عن صراع أساس، وكأنه بذلك كحزمه من نور ساطع في الظلام. ويقول في رموز الأحلام: « إننا نؤمن بأن هنالك رموزاً في الأحلام، وبأن هذه الرموز تخدم وظيفة ضرورية، ولكن ليست وظيفة التستر، ونحن نعتقد بأن هذه الرموز في الأحلام إنما توجد لتعبّر عن شيء ما وليس لكي تخفيه ». ويتساءل هول عن فائدة وجود الرموز ؟! ويجيب بقوله: « ولماذا إذاً توجد الرموز في الأحلام؟... إن هنالك رموزاً في الأحلام للسبب نفسه الذي توجد في الشعر وفي اللغة العامة في الحياة اليومية، فالفرد يريد أن يعبر عن أفكاره بأكثر ما يمكن من الوضوح وبصورة موضوعية، وهو يبغي نقل المعنى بدقة واختصار، وهو يحاول أن يلبس أفكاره بأفضل ما يناسب من اللباس، وربما، وإن كنا غير متأكدين من ذلك، فإنه يريد أن يزوق أفكاره بجمالية وذوق، لهذا السبب فإن لغة الحلم تستعمل الرمز ». ويقول: « إني أعتقد بأن أحد الأسباب لظهور الرمز في الحلم بدل ظهور الشيء ذاته، هو أن الحلم غير راض عن الشيء ذاته، وهو لذلك يخلق شيئاً أفضل منه ». ويلاحظ هول بأن الحلم الذي يحتوي على الرمز هو أقل تفشيلاً من الحلم المباشر والذي لا رمز فيه.

توماس فرنش (Thomas French)

الفرضية المركزية في نظريات فرنش عن الأحلام هي أن الحلم يخدم غرض البحث عن حلول للمشاكل القائمة بين الأشخاص، وهو يعتبر الحلم ذاته بمثابة شبكة من المشاكل منظمة حول مشكلة مركزية من العلائق بين الأشخاص، والحلم يبحث عن حل لهذه المشكلة، وهي عادة مشكلة حديثة ومحيرة عاطفياً، وذلك عن طريق استبدالها بنظائرها من المشاكل والحلول من الماضي والمشاكل

المرتبطة بها من الحاضر والتي هي من الناحية الستراتيجية أكثر مطاوعة للتفكير غير الكلامي والعملي والمنعزل اجتماعياً، والذي تتسم به حالة النوم.

مونتاغيو أولمان (Montague Ullman)

في رأي أولمان أن وظيفة الحلم هي ليست المحافظة على النوم، كما افترض فرويد، وإنما الإبقاء على الدرجة الكافية من اليقظة. والحلم في نظره «ثنائي الاتجاه، فمن الممكن توجيهه نحو أحداث الاستفاقة التامة، كما أنه يلعب دوراً في العودة إلى النوم» ويقول «إن محتوى النوم يمكن النظر إليه بصورة أفضل على أنه وحدة ديالكتية والذي تصبح فيه الإدراكات المستجدة والمؤدية إلى مستويات جديدة من اكتشاف النفس تصارع لكي تحصل على إمكانية التعبير في مجال أصبحت فيه التقنيات العتيقة من خداع النفس آخذه بالضعف والانهيار». ويرى أولمان بأن النوم الحالم هو بمثابة دورات من اليقظة العالية والتي تظهر في بعدين، أحدهما فيزيولوجي، والآخر نفسي، وبأن الفرد أثناء الحلم يقوم بعملية تقدير لواقع الحوادث المستجدة ومدى ارتباطها بالتجارب السابقة، ولمضامينها بالنسبة للمستقبل الآتي، وهكذا فهو يجد في الأحلام حالات من التهيؤ والأستعداد لملاقاة الحاجات المستعجلة في حياة اليقظة. ويجد أولمان في الحلم عملية من التفرّس في المحتوى القديم والمتجمع في الذاكرة، وهذه الخاصية في الحلم هي محاولة لربط واقع الموقف الحاضر مع التجارب السابقة، وحصيلة المعلومات الناتجة عن هذا الرصد يتم تنظيمها طبقاً لارتباطها العاطفي وليس لأبعادها الزمنية أو المكانية. ويعتقد أولمان بأن هذه الخاصية في الأحلام توفر جسراً يعبر الفجوات الزمنية والمكانية، مما يمكن من إعطاء معلومات مستقلة تماماً عن أي وسيلة من وسائل الاتّصال المعروفة، وهو الأمر الذي له أن يمكّن من قيام الظواهر المعروفة بأحلام التلبثة، وأحلام المعرفة المسبقة، وهي الظواهر التي لا يمكن تفسيرها على أساس من طرق الاتصال العلمية المعروفة حتى الآن.

أريك أريكسون (Eric Erikson)

مع أن أريكسون هو فرويدي الاتجاه، إلاّ أنه على خلاف فرويد يركّز على

المحتوى الظاهر للحلم، ويقول: «إذا كنا قد تتبعنا فرويد إلى أعماق توجب فيها على عيوننا أن تتعود عليها، (ويقصد بذلك المحتوى الكامن في الحلم)، فإن ذلك يجب أن لا يسمح لنا اليوم بأن نرمش عيوننا عندما ننظر إلى الأشياء في وضح النهار، فكالمساحين الماهرين، فإن علينا أن نتعود النظر إلى السطح الجيولوجي كتعودنا النظر ونحن ننزل المصعد إلى الأعماق». ويجد أريكسون في الحلم، وخاصة في محتواه الظاهر، ما يعكس بصورة مميزة نمط حياة الحالم، وهو ينوه بالواقع الكلي له. ويعطي أريكسون للأحلام وظيفة تزيد على ما أعطاه الآخرون لها من وظائف، فالأحلام في نظره «لا ترضي فقط الأمنيات العارية من الإباحة الجنسية، أو التسلط الذي لا حدود له، أو الإيذاء بدون قيود، وحيثما كان لها فعل، فإنها أيضاً ترفع عزلة الحالم، وتهدىء ضميره، وتحافظ على هويته...».

مدارد بوص (Medard Boss)

يعطي مدارد بوص أهمية للأحلام، ففي رأيه أننا نكون في أحلامنا وبصورة ليست أقل وجوداً من كوننا في حياة اليقظة، وهو لذلك يهتم بتجربة الحلم كتجربة في حد ذاتها، وبصرف النظر عن محاولة دراستها وتفسيرها، وهو يقول بأننا نسيء إلى الحلم إذا ما نحن حاولنا أن نفعل أكثر من المشاطرة فيه، كما أنه يحذر من محاولة النظر إلى الحلم بانه يمثل شيئاً ما أو يرمز إلى شيء، غير أن مدارد يحاول مع ذلك تفسير الأحداث ومنها الحلم التالي على سبيل المثال: وهو حلم طالب في الخامسة والعشرين من العمر، والذي أفاد بالحلم التالي: (رأيت في الحلم بأني في منزل سابق لنا أعيش فيه مع مربيتي التي كانت تقوم مقام أمي برعايتي، ورأيت جدولاً ينساب في حديقتنا، والذي راح يدور ويدور، وبممارسة قوة إرادتي فقط، وبدون القيام بأي جهد جسماني، فقد استطعت أن أدفع بالجدول عن مجراه القديم، وأن أثنيه بحيث يجري بعيداً عن الحديقة، وكان عليّ أن أبذل إرادتي حتى منتهاها وبصورة ثابتة، ولكن كلّما توقفت عن الإرادة فإن الجدول كان يحاول الرجوع إلى مجراه القديم). ويقول مدارد في تفسيره لهذا الحلم: «لقد كان بالإمكان تفسير الحلم على المستوى

الموضوعي، وفي هذه الحالة ينظر إلى الجدول الدائري بأنه كرحم أم الحالم، أو أن ينظر إليه على المستوى الذاتي، وعندها يكون الركود النفسي الداخلي قد (أسقط) رمزياً، إلى الجدول الذي لا يتغيّر مجراه والذي ينساب دائراً حول جدلية الوالدين وتحت حراسة المربية. أمّا في الواقع، فإن ظاهرة الحلم في حد ذاتها لا تبرر الافتراض عن أي ترميز لأي شيء خارجي، أو إسقاطاً لأي حالات ذاتية داخلية، ولا حتى انعكاساً لأي مسار وجودي، وهي إنما تنبئنا ليس أكثر من أن حقيقة الوجود الكامل لحلم المريض قد كان التصميم الصادق من الحالم، لكي يحوّل مجرى النهر عن مجراه الدائري المألوف. إن وجوده كلياً لم يكن أكثر من هذه العلاقة نحو ما في الحلم، وعلى ضوء ميوله الطفولية، فإن هذا العالم يستطيع فقط أن يظهر نفسه كعالم ممهور بحلم عن بيت والديه ومربيته، ومن هذه المحاولة التصميمية لكي يجعل من النهر أن يجري مجرى مستقيماً فإنه يستطيع السعي المضني نحو التقدّم في الحياة، ولمّا كانت جهوده هي فقط ذات طابع إرادي وطموحي وتعويضي، فإنه لم يكن هنالك بد من أن تتحطم على صخور طفولته الأساسية ». وبهذا التفسير فإن مدارد يدعو إلى ضرورة أن يجرّب الفرد حلمه وبالشكل الذي يجعله يتقبل المسؤولية عنه، وبدون هذا الشرط الوجودي المسبق والضروري، فإن أي تفسير للحلم سيفهم منه إمّا أنّه يكفي أو غير ذي علاقة أو غير ذي أهمية.

هربرت سلبرير (H. Silberer)

سلبرير هو أحد معاصري فرويد، وهو من القلائل الذين نوّه فرويد بمساهمتهم في تفسير الأحلام بصورة اعتبرها مكّملة لأسلوبه، غير أن سلبرير كانت له نظرة أوسع في معاني الحلم مما افترضه فرويد، ويقول سلبرير: « هنالك حقاً الحياة الأمنية للفرد ممتزجة دوماً بعواطفه، ومن المؤكد لذلك أن العواطف هي قاعدة الأحلام، إن جوهر معادلتي هو أنّ الباعث للأحلام هو عامل عاطفي عالي التكافؤ، والذي يثير اهتماماتنا بتلوين شهواني أو غير شهواني، وهو يحرّض فينا توقعات مرحة ونظرة اغتباط بالنفس، وتوقعات قلقة، وتأملات مزعجة، واتّهامات لاذعة، أو أي أمر تحركه العاطفة ». وفي تحليله

للأحلام فإن سلبيرير يتخذ موقفاً وسطاً في اعتباره لأهمية كل من المحتوى الكامن للحلم والمحتوى الظاهر له، وهو يجد بأن تأمل مشاكل حالة اليقظة وحالات الواحد العقلية، والتي تكتشف عنها الرموز المادية والوظيفية للحلم، إنّما هو أكثر أجزاءً للحالم من تأمل الرموز نفسها. ويعرّف سلبيرير الرموز المادية للحلم بأنها المحتوى العقلي للحلم، بينما يعرّف الرموز الوظيفية للحلم بأنها الحالات الفكرية التي يبدو بأن الأحلام قد تكوّنت فيها، وقد وجّه اهتماماً نحو تفسير هذه الرموز الوظيفية، وهو يجد أن هذه الرموز تكشف ليس فقط عمّا يفكّر فيه الحالم في حلمه، وإنما أيضاً كيف يفعل ذلك، وقد ركّز سلبيرير اهتمامه على تفسير الأحلام التي تحدث للفرد في الفترة النعاسية (بين اليقظة والنوم)، وهي فترة تتكوّن فيها الأحلام بينما الفرد غير قادر على الاحتفاظ بالسيطرة العقلانية على مقوّماته الفكرية. وقد وجد سلبيرير بأن أحلام هذه الفترة النعاسية بأنها أكثر إفضاء عن الشعور المهيمن والحافز لها.

الفصل السابع

المنظور النفسي عند الاقوام البدائية المعاصرة

المنظور النفسي عند الاقوام البدائية المعاصرة

بالرغم مما يشوب المعتقدات البدائية مما يبدو بأنه غير معقول وغير منطقي، إلاّ أن البحث في معتقداتهم عن الأحلام وعن معانيها وأهميتها في حياتهم يظهر الكثير من أوجه الدقة وعمق التصور، وله أن يظهر تقدماً في الرأي والممارسة حتى بالمقاييس الحضارية المعاصرة، ولمّا كنّا قد تناولنا معتقدات المجتمعات البدائية حول موضوع الأحلام في أماكن أخرى من هذا المؤلف، فاننا سنكتفي هنا بإعطاء مختصر عن هذه المعتقدات، والتي تدللّ على أن بعض المجتمعات البدائية قد أدركت المعالم الأساسية الحديثة للمنظور النفسي للأحلام، وبأن أفراد هذه المجتمعات قد نجحوا في جعل أحلامهم جزءاً أساسياً من حياتهم، واستطاعوا دمج أحلامهم بيقظتهم في حالة من التكامل لم تستطعها الأقوام المتحضّرة الأخرى.

إنّ أهم ما في المعتقدات البدائية عن الأحلام، هو أن الأحلام تمثّل تجارب حقيقة وواقعية، وبأن ما يعرض في الحلم هو شيء قد حدث للحالم بالفعل، وهم

يفسّرون تجارب الأحلام بأنها حصيلة ما يعرض لروح الحالم من تجارب عندما تترك الجسم أثناء النوم، أو أنها حصيلة ما تخبره به الأرواح الأخرى التي تزور الحالم أثناء نومه، وبسبب هذا الاعتقاد الراسخ بواقعية الأحلام، فإن هذه الأقوام تؤمن بصدقها وتعمل بموجبها، فالحالم الذي يرتكب ذنباً أو خطأً أو تجاوزاً في حلمه فإنه يعتبر مسؤولاً عن كل ذلك ويقتضي عليه التكفير عن خطأه أو ذنبه، وإذا عرض للحالم في حلمه ما ينوّه بتجاوز على حقه، فإن من حقه المطالبة برد اعتباره عند استيقاظه، وإذا ما عرض له ما يوحي بتملّكه لشيء، فإن له أن يطالب به أثناء يقظته، وليس لأي منطق تفسيري آخر أن يثنيه عن هذه المعتقدات. وتروى في هذا الصدد أمثلة عديدة وطريفة منها: إن أحد الحالمين من قبيلة الزولو **Zulu** في جنوبي إفريقيا قد حلم بأن صديقه قد أراد به سوءاً، وعند استفاقته قطع علاقته بذلك الصديق، ومثل الحالم من هنود جيانا **Guyana** الذي عرض له في حلمه بأن رئيس فرقة استكشافية أوروبي قد أجبره على تفريغ حمولة قارب على شاطئ صخري خطر، وفي الصباح استفاق منهوكاً، وقصد رئيس الفرقة يطلب منه الاعتذار والتعويض على ما حدث، ولم يكن بالإمكان إقناعه بلا معقولية ادّعائه. ومثل حلم رجل هندي بدائي من برغواي، والذي عرض فيه أن مبشراً أطلق عليه النار، وفي الصباح راح الهندي يحاول قتل المبشر. أمّا إذا حلم الرجل في بورنيو **Borneo** بأن زوجته خانته، فإنه يقوم بدعوة والدها لكي يسترجعها إلى بيته، وفي بعض الحالات فإن الحلم يشير إلى ضرورة تحقيق ما يرد في الحلم، وكأن ذلك حقاً أو دعوة لا يمكن ردّها، فإذا حلم الواحد بأنه تملّك شيئاً أو نال وصلاً أو وعداً من امرأة مثلاً، فإنه يطالب به عند استفاقته، وكأن حلمه قد أعطاه الحق المطلق بنيل ذلك. وإذا ما ورد في الحلم حاجة أو فعالية، فإنه يقتضي قضاؤها والعمل على تحقيقها عند الاستيقاظ، ولهذا فإن من عادة الأقوام البدائية السعي الى تحقيق حاجات الأحلام في أسرع وقت ممكن بعد حدوثها، ويعتبر ذلك أمراً ضرورياً وإجبارياً. ولعلّ من الأمثلة الطريفة عن ضرورة مطاوعة تجارب الأحلام، هو ما حلمه أحد الهنود من قبائل **Iroquois**، ومفاده أن عشرة من أصدقائه قد غاصوا عبر سطح بحيرة متجمدة، ومن ثمّ خرجوا من ثقب آخر في سطح

البحيرة، وفي صباح اليوم التالي أخبر أصدقاءه بحلمه، فقاموا جميعاً بتمثيل رؤيا الحلم، وخرجوا جميعهم من الثقب الآخر إلاّ واحداً منهم. وهكذا فإن الأقوام البدائية تعيش أحلامها، وكأنها شيء قد وقع أو يجب وقوعه، وليس لظواهر الزمان والمكان المتعارف عليها أن تغير من واقع هذا الشيء. وقد يبدو لأول وهلة بأن هذه المعتقدات اللاعقلانية لا يمكن أن تخدم غرضاً نفسياً، غير أن مبادرة البدائي للعمل بموجب أحلامه، بما في ذلك محاولة تلبية الحاجات التي تظهرها الأحلام، هو إجراء أقرب للمعقول من افتراض فرويد بأن الأحلام تحدث بفعل حاجات طفولية مكبوتة، وبأنها تخدم غرض التحقيق الجزئي لها، فالبدائي يحقّق أحلامه بالفعل، وليس بصورة نظرية أو تمثيلية كما هو الحال في الأحلام عند فرويد، ثم إنّ أحلام البدائي تتصل بحياته اليومية وحاجاتها ومخاوفها القائمة، وهي نظرة أوسع شمولاً من تحديد فرويد لها بالمكبوتات الجنسية الطفولية. وللباحث أن يجد بأن في تحقيق البدائي لأحلامه فإنه يستغل هذه الأحلام لتكييف نفسه على واقع حياته، والفرق فقط هو أن هذه العملية التكيفية بالنسبة إلى يونغ هي عملية غير واعية وغير مباشرة وغير فعلية وإنما تتم عن طريق الدمج اللاواعي بين محتوى الحلم وحياة الواقع، وهو افتراض يصعب البرهنة على قيامه.

إن أحلام الفرد البدائي هي على العموم ذات محتوى من الحوادث المشابهة لتجارب وحوادث الحياة اليومية بما فيها من حاجات ومخاوف وآمال وتوقعات، والحالم يجد في محتوى أحلامه فائدة عظمى، ذلك أنها توجهه إلى القيام بنشاطات معيّنة، كما أن لها أن تنهاه عن الإقدام على نشاطات أخرى، وهو بذلك يقوم بمحاولة دمج ناجحة بين أحلامه وبين حياته، وبصورة تمكّنه من حل صراعاته القائمة وتفادي صراعات أخرى جديدة. والبدائي يجد في أحلامه ما يجسّد معتقداته الدينية، وهو أكثر من ذلك يجد فيها مصدراً دائمياً لإحياء هذه المعتقدات واستمرارها، كما أنه يجد فيها قوة اجتماعية فعّالة، فأحلامه تعيّن موقعه الاجتماعي، كما أنه لا يصحّ خروجه عنها إلاّ تحت طائلة العقاب. وهكذا فإن أحلام البدائي تكوّن قوة نفسية واجتماعية، أعظم بكثير من أي قوة للأحلام. افترضها أصحاب النظريات النفسية في الحضارات المعاصرة.

إن الأقوام البدائية ترى في الأحلام قوة خفية، ولها القدرة على الكشف عما لا يعيه الفرد عن نفسه من إمكانيات، ويقتضي على الفرد لذلك أن يوافق بين نمط حياته وعمله، وبين ما ينكشف له في الحلم عن إمكانياته. وللأحلام في نظرهم مقدرة على توفير وسيلة التخاطب بين الحالم وغيره، كما أن لها المقدرة على تشوّف المستقبل وما سيقع فيه من حوادث، ثمّ إنّ الأحلام تفضي عن رغباتهم وصراعاتهم الخفية والتي لا يعونها عن أنفسهم، وهم يجدون في هذا الإفضاء ما يقضي بضرورة التعجيل إمّا بإرضاء هذه الرغبات وحل هذه الصراعات، وإمّا بالقيام بتمثيلها رمزياً في الطقوس الجماعية، وهو أسلوب يمكّن من التنفيس والتفريج عن المكنونات النفسية، إضافة إلى ما يوفّره للفرد من الإسناد المعنوي لمعاناته من المشاركين في هذه الطقوس. ومن الاستعمالات النفسية الأخرى للأحلام هي محاولة إحداث أحداث معيّنة كوسيلة للتغلب على مواقف مهمة في حياة الفرد، وجميع هذه الاستعمالات تتضمن القواعد الأساسية للعلاج النفسي، ولعلّها تفوق الطرق النفسية العلاجية الحديثة فعالية، ذلك أنها لا تتطلب ما تتطلبه الطرق النفسية الحالية من أساليب الاستقصاء والتحليل الطويلة، كما أنها أكثر تماساً مع واقع الفرد الحالي، وهي بالتالي أكثر فعلاً إيجابياً على الفرد.

إن الأحلام عند المجتمعات البدائية ليست مجرد صور خيالية تعرض أثناء النوم، وإنما هي واقع يتعذّر فيه على الحالم وضع حدود فارقة بين الأحلام وبين الواقع، غير أن الحالم يضع في محتوى أحلامه وما تنوّه وتفيد به قيمة أعلى وأكثر فعالية من محتوى وتجارب يقظته. ومهما كانت تفسيرات البدائي لمصدر أحلامه، ومهما كان بعدها عما هو معقول ومنطقي في فكرنا المعاصر، إلاّ أنها مع ذلك تكون مصدراً مهماً لتنظيم سلوك الفرد وحياته النفسية.

الفصل الثامن

المنظور البايولوجي للأحلام

الفرضيات والبراهين البايولوجية

- ★ الأحلام والظواهر المصاحبة لها.
- ★ المبتدأ العصبي للأحلام.
- ★ الساعة التوقيتية.
- ★ التنشيط العصبي.
- ★ غموض الأحلام.
- ★ تغيير صور الحلم.
- ★ وضوح الأحلام وزخمها وغزارتها.
- ★ الصور الخيالية في الأحلام.
- ★ غلبة الصور البصرية في الأحلام
- ★ الانفعالات العاطفية في الأحلام.
- ★ اللغة الرمزية في الأحلام.

الفصل الثامن

المنظور البايولوجي للأحلام

المنظور البايولوجي للأحلام يمثّل وجهات النظر التي تربط بين الأحلام وبين الواقع البايولوجي للحالم سواء أكان هذا الواقع البايولوجي عاماً ويمثّل الطبيعة الإنسانية، أو خاصاً ويمثّل الخصائص البايولوجية الفردية المميزة للفرد الحالم. ويبدو لأول وهلة وكأن هذا المنظور هو حديث العهد للتقنيات الحديثة والدقيقة التي تُستعمل لإسناده، غير أن هنالك من البيّنات التأريخية ما يثبت بأنه منظور قديم جداً في تأريخ الفكر الإنساني، وإن كـان يعـوزه مـا لم يكـن بالإمكان توفيره من وسائل البحث الحديثة وتقنياتها، وقد أشرنا في أكثر من مكان من هذا الكتاب إلى أن الفيلسوف الإغريقي أرسطو ربما كان أول من جاء بنظرية مادية بايولوجية لتفسير الكيفية التي تتكوّن فيها الأحلام وهي نظرية يمكن اعتبارها مع قدمها البعيد وكأنها نظرية حديثة ينطق بها المعاصرون في تفسيرهم للأساس البايولوجي للأحلام. فقد كتب أرسطو في مؤلفه **Para Naturalis** أن بإمكاننا أن نستمر في الإحساس بالحوادث بعد الإثارة الأولية، ويقول في ذلك: «وحتى بعد أن يغيب الإحساس بالأشياء الخارجية، فإن

الانطباعات تبقى، وهذه تصبح في ذاتها مواضيع للانطباع». ويقول في هذه الانطباعات: «... وسواء استمدّت هذه من مواضيع خارجية أو من مسبّبات داخل الجسم... فإنها تعبّر عن نفسها أثناء النوم بانطباع أعظم». وهكذا فإن أرسطو قد رأى في بقايا أحاسيس النهار سواء تلك التي تأتي من داخل الجسم أو من خارجه، المصدر الذي تتكوّن منه الأحلام. وأهمية آراء أرسطو لا تنحصر في أنها أول نظرية بايولوجية مادية عن الأحلام، وإنما لأنها جاءت لتعارض اللامعقول من النظريات والمعتقدات السائدة منذ القدم وفي زمنه أيضاً عن «روحانية» الأحلام، وبأنها وسائل أو توجيهات من الآلهة، وبأنها تتنبأ بالمستقبل، وغيرها من المعتقدات التي تجعل من الحالم مجرّد أداة أو واسطة للتعبير عن جميع هذه المضامين، وهو يقول في ذلك: «إن معظم ما يعرف بأحلام التنبؤ إنما هي... مجرّد مصادفة». غير أن أرسطو قد أدرك بأن للأحلام أن تستشعر حوادث المستقبل، ويقول: «ذلك أننا من خلال انشغالنا بعمل ما أو بإنجازنا أفعالاً معيّنة، فإن حركة الحلم قد هيّئت لها الطريق... ولهذا بدوره أن يكون بمثابة نقطة الابتداء لفعل يقتضي القيام به». وبهذا فإن استشعار المستقبل ما هو إلاّ تحقيق لخطوات سابقة شرع الفرد في تنفيذها في اليقظة، وتواصلت حركتها أثناء الحلم، وبأن من الممكن لذلك تحقيقها في المستقبل. وممّا يجدر ذكره أن هذين المصدرين لتكوين الأحلام، الأحاسيس الخارجية والداخلية، وحوادث ونشاطات اليقظة، هما اثنان من المصادر التي افترضها فرويد للأحلام، أما المصدر الثالث وهو المصدر اللاواعي، فقد كان من نصيب أفلاطون أن ينظر له كما أشرنا إلى ذلك في سياق هذا الكتاب، وتلاه أرتيمادورس الطبيب الروماني في القرن الثاني بعد الميلاد، والذي جاء ببعض الآراء التي تنوّه ببايولوجية الأحلام، ذلك أنه شدّد على ضرورة أن يأخذ المفسّرون للأحلام بعين الاعتبار عند قيامهم بتفسير الأحلام الحالة الجسمية للحالم في يقظته والظروف التي حدث فيها الحلم والحوادث التي ربما أثّرت في الحلم. وهذا التشديد يعطي خصوصية لحلم الحالم، وهي خصوصية لها أن تكون بايولوجية في بعض نواحيها. ولعلّ من أهم تنويهاته بالأساس البايولوجي، لبعض الأحلام على الأقل، قد ورد في محاولته التفريق بين أحلام الأرق

وأحلام النوم. فأحلام الأرق في رأيه يمكن أن تتأثّر بحالات النوم وبمشاغل النهار، وبأنها تأتي على العموم على صورة مباشرة (حرفية) وبأنها تنصبّ بصورة أساسية على حوادث الحاضر. أمّا أحلام النوم، فإن لها معاني ليجورية (رمزية) وتتوجه إلى حوادث المستقبل. وممّا يجدر ذكره أن ملاحظة أرتيمادورس هذه تتوافق إلى حد بعيد مع ما استنتج من الدراسات البايولوجية الحديثة حول الفروق بين أحلام الذين ينامون نوماً عميقاً وطويلاً وخاصة في الجزء الأخير من النوم، وبين الذين ينامون نوماً سطحياً وقصيراً وخاصة في الجزء الأول من النوم، وهي الفروق التي يفسّرها الباحثون بأنها تعود لأسباب بايولوجية مادية. ثم جاء ابن سينا والذي فسر الأحلام على أساس بايولوجي، وقد افترض وجود مناطق عديدة في الدماغ تخزن فيها ذاكرة الحوادث والتجارب الحياتية للفرد، كما افترض وجود ما يثير هذه المراكز في الدماغ وهي في نظره من فعل مواد كيماوية لها أن تؤثّر في مركز أو آخر من مراكز الذاكرة وأن تحدث بذلك صوراً للأحلام. ونظرية ابن سينا هذه تستبق المنظور البايولوجي المعاصر للأحلام بحوالي ألف عام. وفي العصور الحديثة وبخاصة في القرن التاسع عشر جاء آخرون بنظريات تربط بين الأحلام والمسببات المادية أو العضوية، وقام بعضهم بتجارب اختبارية (موري **Maury** ١٨٠٣) في محاولة إدخال الأحاسيس الخارجية في محتوى الأحلام، ومنها وخز النائم بريشة على الأنف، وفي رأي موري، وهو رأي يشاركه فيه سترومبل (١٨٧٧): «إن العقل أثناء النوم مجبر على أن يستلم وأن يتأثّر بالانطباعات من إثارات من أجزاء من الجسم ومن تغيّرات فيه والتي لا يعرف الواحد عنها شيئاً أثناء يقظته». وعلى سبيل المثال فإن حلم الواحد بأنه يقع من علو ما هو إلاّ نتيجة إثارة أثناء النوم ناجمة عن ابتعاد الذراع عن الجسم، أو انثناء الساق على الفخذ.

لقد رأى فرويد في جميع هذه الآراء وأمثالها بأنها محاولات لتفسير عملية قيام الأحلام وليس لمعانيها، وقال في هذه المحاولات: «وكما رأينا فإن النظريات العلمية بشأن الأحلام لا تترك أي متّسع لمسألة تفسيرها، ذلك أنه طبقاً لهذه النظريات، فإن الأحلام ليست على الإطلاق عملاً عقلياً، وإنما هي

عملية حسية والتي تنبىء بحدوثها بمؤشرات في الجهاز العقلي».

لقد كان إحياء المنظور البايولوجي للأحلام مصادفة غير مقصودة، وقد حدث ذلك نتيجة ملاحظة ظاهرة فيزيولوجية أثناء دراسات اختبارية لظاهرة النوم وليس الأحلام. ففي عام ١٩٥٣ لاحظ الباحثان في موضوع النوم (أزرينسكي وكلايتمان) وقوع ظاهرة حركة العين السريعة على فترات متباعدة ومتكررة أثناء النوم في جميع الأفراد الذين خضعوا للتجارب الاختبارية على النوم، وخطر للباحثين إمكانية أن تكون هذه الظاهرة مرتبطة بالأحلام، ويقول الباحثان: «من أجل تأكيد الافتراض بأن هذه الفعالية للعين مرتبطة مع الحلم، فقد تمّ إيقاظ عشرة أفراد خلال أربعة عشر تجربة أثناء حدوث هذه الحركة للعينين، كما أنهم استجوبوا حول حدوث الأحلام لهم، كما تمّ إيقافهم أيضاً بعد فترات لا تقل عن ٣٠ دقيقة وحتى ٣ ساعات من بدء حالة هدوء حركة العينين، وقد تبينّ من مقارنة نتائج الإيقاظ في الحالتين... بأن من ٢٧ إفاقة أثناء وجود حركة العينين، أفاد النائم بأنه كان يحلم بأحلام مفصّلة تتضمن خيالات بصرية في ٢٠ منها، بينما أجاب السبعة الباقون بما يفيد بوجود نقص كامل في التذكر أو أنهم أجابوا بشعورهم بأنهم كانوا يحلمون... وفي ٢٣ استجواب للإفاقة أثناء هدوء حركة العينين أفاد ١٩ منهم بفشلهم الكامل على التذكر، بينما انقسم الأربعة الباقون بوجود نقص كامل في التذكر أو انهم أجابوا بانهم شعروا وكأنهم كانوا يحلمون، وفي ٢٣ استجواب عقب الإفاقة أثناء توقف حركة العين السريعة أفاد ١٩ منهم عن فشلهم الكامل على التذكر، بينما انقسم الأربعة الباقون إلى درجات مختلفة من التذكر...» ولم تكن ملاحظات وتجارب الباحثين هذه إلاّ البداية لدراسات وتجارب عديدة تالية، والتي أكّدت ملاحظات وتجارب الباحثين هذه، وامتدّ البحث من هذه الظاهرة لحركة العينين والمصاحبة للأحلام إلى محاولة اكتشاف ظواهر أخرى تصاحب الأحلام، سواء أكانت هذه الظواهر خارجية وتلاحظ بالعينين، أو أنها ظواهر داخلية تسجّل بوسائط الرصد والقياس، وصاحب هذه الدراسات محاولات للبحث عن ماهية الأحلام ومحتواها وكيفية التأثير في هذا المحتوى بفعل

العوامل ذات الطابع البايولوجي أو المادي، وقد توفّرت حتى الآن معلومات كثيرة تفيد بما يحدث أثناء فترات الأحلام من عمليات بايولوجية تصاحب الأحلام، كما توفّرت معلومات عديدة أخرى حول بعض العوامل التي تؤثر في محتوى الأحلام، والتي لها أيضاً أن تحدث بعض ما يلاحظ من فروق بين أحلام فرد في حلم ما وأحلامه في حلم آخر، ونتيجة للمعلومات المتوفرة في المجال البايولوجي والفيزيولوجي أصبح بالإمكان تقديم نظريات أكثر علمانية حول مسائل متعددة، منها مسألة تحديد زمن الأحلام وكيفية حدوثها وأسباب حدوثها وفوائد ذلك، ولكنه بالرغم مما يلاحظ من فيض هذه الدراسات ودقتها، فإن جميع الأبحاث حتى الآن لم تستطع الإجابة على أسئلة مهمة حول الأحلام ومنها لماذا تحدث الأحلام أصلا، ولماذا تأتي على الصورة أو الصور التي تأتي عليها، ولماذا تأتي الرمزية في الحلم، وما هو الغرض أو الوظيفة الفعلية التي تخدمها الأحلام في حياة الإنسان؟؟ إن هذه الأسئلة هي قضايا جوهرية في ظاهرة إنسانية عامة والتي تكوّن شطراً غير قليل من حياته اليومية من ولادته وحتى نهاية حياته. والمطّلع على ما جرى ويجري من أبحاث حول موضوع الأحلام لا بدّ له أن يستنتج بأننا لسنا قريبين إلى فهم هذه القضايا وحل ألغازها، وقد لا يكون في مقدرتنا أن نتوصل إلى هذا الفهم أبداً...

الفرضيات والبراهين البايولوجية

١ ـ الأحلام والظواهر المصاحبة لها:

الأحلام هي إحدى الظواهر التي تتبيّن أثناء فترات النوم الحالمة، وجميع هذه الظواهر ما عدا الأحلام هي ظواهر بايولوجية سواء أكانت خلوية أو سلوكية، ويمكن رصدها أو قياسها بوسائط مادية. (وقد سبق لنا وأن عددنا هذه الظواهر البايولوجية فيما سبق من فصول الكتاب). وتشمل هذه الظواهر البايولوجية حركة العين السريعة، وحركة عضلات الأذن الوسطى، والحركة الدماغية، وقياسات سرعة النبض والتنفس، وضغط الدم، ومقاومة الجلد الكهربائية، وقياس التوتر العضلي، وحركات الجسم االظاهرية، والتغيرات

الكيمياوية والهرمونية في الجسم، وبخاصة في المواد المعروفة بالمرسلات العصبية والتي تقوم بمهام نقل الرسائل العصبية من خلية إلى خلية أخرى، وجميع هذه الظواهر بما في ذلك تجربة الحلم هي حوادث مرحلية أو دورية، وهي تبدو من الناحية الزمنية على الأقل بأنها متوافقة ومتضامنة غير أنه لم يكن بالإمكان حتى الآن دراسة مضمون ودلالة كل ظاهرة على حدة، ولم يكن بالإمكان فصل ظاهرة الأحلام عن غيرها من الظواهر البايولوجية المهمة المصاحبة لها. ولهذا فما زال متعذراً على الباحثين إقامة الدليل القاطع على هدف كل ظاهرة على حدة، أو على البرهنة فيما إذا كانت هذه الظواهر البايولوجية ضرورية لحدوث الأحلام أو على العكس بأن تجربة الأحلام هي ضرورة لازمة لقيام هذه الظواهر المتزامنة معها والتي بدورها قد تكون ضرورية لقضاء مهمة أخرى هامة بالنسبة إلى حياة الفرد، وبالتالي فسيظل الجدل قائماً حول أيهما الأساس: أهي الأحلام التي تثير الانفعالات البايولوجية أم هي الانفعالات البايولوجية التي تثير الأحلام؟. هذا وقد لا يكون تقرير مثل هذا الموضوع مهماً بقدر الأهمية لتقرير فيما إذا كان لأي من العمليتين: البايولوجية والحلمية، أية فائدة!! وفي أي منهما هو الأكثر أهمية من حيث تحقيق هذه الفائدة؟!. ويكفي القول هنا بأن تزامن الأحلام مع هذه الظواهر البايولوجية له أن يسند الاعتقاد بأن الأحلام هي مظهر من المظاهر البايولوجية وهي عملية متصلة اتصالاً وثيقاً بالعمليات البايولوجية المتزامنة معها.

٢ ـ البدء العصبي للأحلام:

إن تقرير مسألة السبق في البدء بين الأحلام والنشاطات البايولوجية المصاحبة لها، له أن يقرّر فيما إذا كانت المبادرة للحلم تأتي من العقل ذاته وبالطاقة الكامنة فيه كما ارتأى فرويد، أو أن المبادرة تأتي من جانب عصبي وغير عقلي، كما يرى أصحاب المدرسة البايولوجية. والبيّنات المستمدة من الأبحاث على الدماغ أثناء النوم بما في ذلك الحلم وقبله وبعده، تفيد بان بداية التحرك نحو الأحلام هي بداية بايولوجية عصبية وذلك بإثارة عصبية في مراكز معيّنة في منتصف الدماغ، ومن هناك تمتد عبر حزم من الخيوط العصبية إلى نواة (جنكيوليت

Geniculate) وهي نواة تختص بالعملية الإبصارية، ومن هناك يبدأ امتداد آخر لهذه الإثارات ليصل إلى القشرة الدماغية، وبعد هذه البداية العصبية والتي تحدث قبل بضع إلى ثلاثين ثانية من بداية الحلم، فإن الأحلام تبدأ مع ما يصاحبها من فعاليات ونشاطات سبق ذكرها من حركة العين السريعة والحركة الدماغية وغيرها، وهذه البيّنات تؤيد إلى حد كبير الاعتقاد بأن ظاهرة الأحلام تحدث أو على الأقل تبدأ بفعل تنشيط عصبي يصدر من مراكز معيّنة في الدماغ وبنقطة ابتداء في عمق الدماغ، ويرى أصحاب هذا الرأي بأن هذه البيّنات لها أن تنفي أن يكون « العقل » قادراً من ذاته على إحداث تجربة الحلم والشروع فيها، ولو كان هو البادئ في ذلك لتعيّن ظهور تحرّك عصبي بادئ في القشرة الدماغية، وهي القشرة التي تحتوي على مختلف التجارب العقلية والحسيّة التي مرّت بالفرد، وممّا يزيد في إسناد الرأي بأن الأحلام تبدأ بفعل عصبي لا عقلي، هو أن إتلاف أو تعطيل منطقة البنص **Pons** وهي منطقة في النصف الأسفل من الدماغ، والتي يفترض بأنها تبدئ عمليات النوم الحالم، فإن هذه العمليات بما في ذلك الأحلام تتوقف، وهو الأمر الذي يفنّد الرأي القائل بأن العقل هو الذي يبدئ الحلم بقوة ذاتية، ولو كان له القدرة على ذلك، لما انعدمت الأحلام نتيجة ضرر يقع على ناحية أخرى من الدماغ لا صلة لها بالعمليات العقلية الأساسية.

٣ ـ والإسناد الثالث للمنظور البايولوجي للأحلام يأتي من النظرية التي تقول بأن الكيان البايولوجي للدماغ هو في فعاليته أشبه ما يكون بالساعة التي توقّت وتزامن في آن واحد بين فترات النوم الحالم بفعالياتها المختلفة وبين حدوث صنوها من التجارب العقلية الحلمية، أمّا أساس هذه الساعة التوقيتية فهو التفاعل المتبادل بين العناصر العصبية المنشّطة والعناصر العصبية الناهية في الدماغ، وهو التفاعل الذي يؤدّي إلى توالي فترات النوم الحالمة مع فترات النوم غير الحالمة، وبصورة منتظمة في عدة دورات أثناء نوم الليلة الواحدة.

٤ ـ النظرية التي تفسّر الأحلام بأنها نتيجة للتنشيط الحادث أثناء النوم الحالم، فالعناصر العصبية خلال هذه الفترات تقوم بتنشيط المولّدات الخاصة

بالأنماط الحركية والأنظمة الحسية، وكذلك المناطق الخاصة بالانفعال العاطفي، كما يشمل التنشيط المراكز الخاصة المتعددة في الدماغ، وله بذلك أن يوفّر العدد الكبير من المعلومات التي ترد في التجربة الحالمة، أو التي تظهر كانفعالات تصاحب الأحلام.

٥ ـ النظرية التي ترى بأن الأحلام هي نتيجة لعملية نشطة من التركيب للمعلومات التي أمكن الحصول عليها نتيجة التنشيط العصبي لمراكز الدماغ المختلفة، وطبقاً لهذه النظرية فإن الأحلام لا تأتي من مصدر مستقل سواء من داخل الإنسان أو خارجه، وإنما هي مستمدة من العناصر والمعلومات المتوفرة في الجسم والدماغ أثناء حدوث عمليات التنشيط العصبية، ولهذا فإن الأحلام ما هي إلاّ حصيلة فعاليات بايولوجية متعددة الأطراف، وتحدث نتيجة إثارات من داخل الدماغ نفسه.

إن هذه النظريات والبيّنات البايولوجية التي بنيت عليها لها أن تسند الاعتقاد بأن الأحلام هي جزء من عملية بايولوجية أوسع، وبأن بعض نشاطات هذه العملية البايولوجية تبدأ في الدماغ قبل بداية الحلم، غير أنها ما زالت عاجزة عن تفسير الغرض من حالة الأحلام، كما أنها ما زالت عاجزة عن تفسير الصورة أو الصور التي تأتي عليها الأحلام من غموض وسرعة في التغيير، وتكثيف ورمزية، إلى غير ذلك من الخصائص التي تتّصف بها الأحلام عامة، غير أن هنالك بعض المحاولات لجلاء جميع هذه النواحي على أسس بايولوجية، وفيما يلي بعض الفرضيات البايولوجية الواردة في تفسير بعض مظاهر الأحلام.

غموض الأحلام

تظهر الأحلام في معظم الحالات على أشكال وصور غامـ ـير مألوفة ومبهمة وعشوائية مما يصعب مطابقتها مع التجارب والصور المألوفة أثناء حياة اليقظة، وتفسّر النظريات البايولوجية هذه الخصائص للأحلام بأنها نتيجة حتمية للتنشيطات العصبية المختلفة والمتعددة والتي تحدث في آن واحد وما ينجم عن

ذلك من تأليف وتركيب وتجميع للمعلومات المثارة بسبب هذا التنشيط، ومع أن مثل هذه العملية التنشيطية تحدث أثناء اليقظة أيضاً، إلاّ أن الفرد خلال اليقظة يحتفظ بالسيطرة على محتوى وعيه وذلك بالتأكيد على بعض ما يلاحظه وبإهمال الباقي مما يقع تحت أحاسيسه، وهذه العملية من الانتقاء والحذف لا تحدث أثناء الحلم بسبب فقدانه للسيطرة على ما يعرض في حلمه، ولهذا تأتي بعض وقائع الحلم ممثلة لأكثر من تجربة وبأبعاد زمنية مختلفة وبوقائع مختلفة، مما يدلّل على أن أكثر من دورة من التنشيط والإثارة تحدث في آن واحد وتتلاقى وتصب في معين واحد، ولها بذلك أن تأتي غامضة ومبهمة وبدون معنى، ثم إن الحالم أثناء الحلم لا يستطيع المقارنة بين تجربته الحالمة وبين تجاربه السابقة أثناء اليقظة وذلك بسبب عجزه عن إدراك الأبعاد الزمنية لذاكرته أثناء الحلم.

تغيير صور الحلم:

تتغيّر الصور الواردة في الأحلام بسرعة عظيمة، مما له أن يبرز عدة تجارب حسيّة في فترة قصيرة من الزمن، وتفسّر النظريات البايولوجية هذه الظاهرة بأنها نتيجة حدوث تنشيط عصبي في مراكز متعددة من الدماغ في وقت واحد، وبتوالي سريع ممّا يوفّر عدداً كبيراً من المعلومات في وقت قصير، ولهذا السبب فإن صور الأحلام تتغير بصورة سريعة ومفاجئة وبدون روابط بينها وبين الصور السابقة أو اللاحقة من حيث الزمان أو المكان أو الوقائع، غير أن بعض تجارب الأحلام تبدو متسلسلة ومتواصلة من حيث الزمن والمحتوى، ويمكن تفسير ذلك بايولوجياً بأنه ناجم عن إثارة مركّزة على مجموعة معيّنة من الخلايا العصبية دون غيرها، ممّا يبرز محتوى هذه الخلايا من التجارب العقلية والحسية التي خزّنت فيها، ولعلّ تجارب بنفليد التي أشرنا إليها والتي استطاع فيها التنشيط الكهربائي لمناطق محدودة من الدماغ كهربائياً واستطاع نتيجة ذلك من استعادة الفرد لتجارب وذكريات وأحاسيس منسية، ما يسند هذا التفسير البايولوجي.

وضوح الأحلام وزخمها وغزارتها:

تظهر الأحلام أحياناً وهي شديدة الوضوح وغزيرة المحتوى وطويلة الزمن، كما تظهر أحياناً على عكس ذلك قليلة الوضوح شحيحة المحتوى قصيرة الزمن، وبخاصة في الفترة الأولى من الأحلام، وقد فسّرت هذه الظاهرة بايولوجياً عن طريق ربطها بالتوازن الكيماوي بين المواد الكيمياوية التي تقوم بفعل الإرسال العصبي بين خلايا الدماغ، وتفيد الأبحاث بأن هنالك مادتان كيمياويتان تقومان بالارسال العصبي لهما دور في عملية النوم الحالم، فالمادة الأولى، نورادرنلين، هي مادة ضرورية للنقل العصبي غير أنها تستهلك أثناء النشاط العصبي الذي يحدث في الدماغ خلال ساعات اليقظة، وفي بداية الحلم يبدأ التعويض عن هذه المادة تدريجياً، وقد تبيّن من الاختبارات المختلفة بأن طول أو قصر زمن الحلم يعتمد على المقادير المتوفرة في الدماغ من مادة النورادرنلين، فكلّما كانت قليلة في بداية الحلم كلّما جاء الحلم طويلاً في زمنه لتمكين الدماغ من استرداد هذه المادة إلى مستواها الاعتيادي، ووجد أيضاً بأن توفّر هذه المادة بمقادير وفيرة في الدماغ فإنه يؤدي إلى حدوث أحلام تتصفُ بدرجة عالية من الانتباه والواقعية والتوجه نحو الذات والشعور بها، وعكس ذلك عندما يكون مستوى هذه المادة في الدماغ منخفضاً. والمادة الثانية التي يفترض بأنها تتحكّم في درجة وضوح الأحلام وزمنها وغزارتها هي مادة الدوبامين المرسلة، فهذه المادة قد تزداد أثناء الفترة الحالمة، وهنالك بعض البيّنات التي تفيد بأن هذه الزيادة ترتبط بوضوح في الأحلام. وما يحدث في الأحلام من زيادة في مادة الدوبامين ونقص في مادة النورادرنلين يلاحظ حدوثه في المرضى بمرض الشيزوفرينيا أثناء اليقظة مما يدلّل على توفر الإختلال في الميزان الكيمياوي لهذه المواد في دماغ المريض، ولما كانت تجارب الأحلام تبدو في معظم الحالات غير معقولة وغير واقعية، فانها أقرب ما تكون شبها بمحتوى الفكر الشيزوفريني وتصوراته، وهذا التشابه بينهما له أن يوحي بأن الإحساس الكيمياوي واحد بين الحالتين: الحلم والشيزوفرينيا، وهو ما يسند نظرية الأساس البايولوجي للأحلام.

الصور الخيالية في الأحلام:

تأتي الأحلام أحياناً وهي زاخرة بصورة خيالية لا وجود لهاولا أساس لها في تجربة الشخص الحالم، ولهذا يبدو من الصعب تفسير هذه الظاهرة على أساس بايولوجي ما دامت خلايا الدماغ لا تحتفظ بصورة حسية تشبه ما يعرض في الأحلام من خيالات، وبالرغم من هذه الصعوبة، إلاّ أن بعض الباحثين تقدّموا بنظريات عديدة لتفسير هذه الظاهرة، ومن هذه:

أولاً: إن الصور الخيالية التي تظهر في الأحلام هي أشكال من التفكير الأولي، أو ما يسمى بالعمليات الأولية من التفكير، وهذه العمليات هي النوع السائد في تفكير الأطفال، ولمّا كانت هذه الأنماط من التفكير لا تنمحي وإنما تظل قائمة في الذاكرة، فإنّه يظل بالإمكان تنشيطها أثناء الفترة الحالمة إمّا بصورة تلقائية من داخل الخلايا أو من حلقات الأتصال أو نتيجة للتنشيط العصبي الحادث أثناء الفترة الحالمة. أمّا لماذا تأتي صور الأحلام في معظمها على هذه الصورة من التفكير الأولي والذي يسود حياة الطفل حتى بعد تجاوز الفرد السن الطفولي، فما ذلك إلاّ لأن المراكز التي تخزن فيها ذاكرة هذه الأفكار هي إمّا الأكثر تعرضاً للتنشيط أثناء النوم الحالم، أو لأنها الأكثر استجابة لعملية التنشيط.

ثانياً: فسّر البعض خيالية الأحلام على أساس من الاختصاص البايولوجي الوظيفي لنصفي الدماغ، وطبقاً لهذه النظرية فإن النصف الأيسر من الدماغ هو النصف المسيطر من الدماغ وبخاصة أثناء اليقظة، وهو يعنى بالعمليات العقلية الكلامية والمنطقية والفكرية، بينما النصف الأيمن من الدماغ، فإنه الأقل سيطرة أثناء اليقظة، غير أنه يصبح أكثر سيطرة أثناء النوم وبخاصة أثناء النصف الأول من النوم، ويختص النصف الأيمن من الدماغ بالعمليات العقلية غير الكلامية وغير الفكرية كالخيال. ولهذا الواقع البايولوجي لنصفي الدماغ أن يفسّر غلبة العقلانية والواقعية والإدراك أثناء اليقظة، وغلبة الخيالات والتصوّرات غير العقلانية، وغير الواقعية أو المنطقية والتي يصعب إدراكها وفهمها أثناء النوم الحالم. أمّا لماذا ينشط الجزء الأيسر من الدماغ ويسيطر أثناء اليقظة والجزء الأيمن

من الدماغ أثناء النوم الحالم؟! فإن تفسير ذلك يعود إلى الحاجة لوظيفة الجزئين كلٍّ في زمنه، الأيسر خلال اليقظة، والأيمن خلال النوم.

غلبة الصور البصرية في الأحلام:

الأحلام في معظمها حسية لا فكرية، والصور الحسية البصرية هي أكثر أنواع الأحاسيس ظهوراً في الأحلام، وغلبة الصور الحسية البصرية في الأحلام يعكس غلبتها أثناء اليقظة. وهذه الغلبة تجعل من الأحاسيس البصرية أكثر الأحاسيس توطناً في الذاكرة، كما تجعلها أكثر عرضة للإثارة بفعل التنشيطات العصبية المختلفة أثناء فترات الأحلام، وهنالك الكثير من البيّنات الفيزيولوجية التي تفيد بأن المراكز الحسية البصرية في الدماغ تنشط بصورة خاصة أثناء فترات النوم الحالم، وبأن هذا النشاط لهذه المراكز يتزامن ويتناسب مع التجربة البصرية التي تحدث أثناء الحلم، وبخاصة من حيث الوضوح. ولما كان التنشيط للمراكز البصرية العصبية يبدأ أولاً من مراكز أدنى في الدماغ، والتي لا تحتفظ بالذاكرة البصرية، ومنها إلى المراكز العليا في الدماغ والتي تحتوي على الذاكرة البصرية، فإن الصور البصرية الماثلة في الحلم تعتمد في محتواها على الأجزاء العليا من الدماغ، بينما التنشيط الذي يثيرها يعتمد على الأجزاء الأدنى من الدماغ. أمّا لماذا يأتي المحتوى الصوري البصري للأحلام على الشكل أو الأشكال التي تظهر في الحلم، فإن ذلك يعود إلى فعل عاملين: الأول هو المخزون المتوفر من التجارب الحسية البصرية في الدماغ، والعامل الثاني هو الخلايا أو أجزاؤها والتي تحمل ذاكرة هذه التجارب والتي تثار دون غيرها، أو قبل أو بعد غيرها، بفعل عملية التنشيط العصبي.

الانفعالات العاطفية في الأحلام:

تصاحب الانفعالات العاطفية بعض الأحلام، ومن هذه الانفعالات: اللذة والأسى والغضب والقلق بأنواعه المختلفة من خوف ورعب، وبالرغم من تعدّد الأحلام وأشكالها وغزارة محتواها، إلاّ أن الانفعالات العاطفية الشعورية المصاحبة للأحلام قليلة، وهي أقل مما هو متوقع، فهي تظهر فقط في حدود

١/٢ ١٢ بالمئة من الأحلام، ومع أن بالإمكان الافتراض بأن الانفعالات العاطفية في الأحلام تأتي كجزء من عملية التنشيط العصبي الواسعة، والتي تشمل المراكز العصبية أثناء فترات النوم الحالم، إلاّ أنه لا يمكن حتى الآن نفي أن تكون هذه الانفعالات أو بعضها ناجمة عن محتوى الحلم أمّا أثناء حدوث الحلم، أو حال استفاقة النائم من حلمه، وسيظل تقرير هذه الناحية العاطفية من الأحلام موقوفاً إلى أن يستطيع العلم تحديد الحقائق الأساسية المتعلقة بالسلوك العاطفي سواء في اليقظة أو في النوم.

اللغة الرمزية للحلم:

إذا سلّمنا بأن لغة الحلم هي في معظمها لغة رمزية، وبأن ما يظهر في الأحلام إنّما يرمز في واقعه إلى شيء آخر لا نفهمه ولا نعلم بوجوده، فسيكون من المتعذر تفسير هذه الظاهرة بايولوجياً، ذلك لأن العمليات البايولوجية من طبيعتها هي عمليات مباشرة وصريحة ولا تحتاج إلى الأسلوب الرمزي للتعبير عن أغراضها، وعلى افتراض وجود مثل هذا التعبير الرمزي في الأحلام، فإنّ المنظور البايولوجي يفسّرها على أساس أن اللغة التعبيرية للحلم هي في معظمها لغة صورية بصرية وإن كانت في بعض الأحيان تشتمل على اللغة الكلامية، ولكن هذا قليلاً ما يحدث في محتوى الأحلام، ويعلّل هذا النقص في استعمال لغة الكلام بأن الحلم لا يحتوي عادة على مواضيع تتطلب التفكير الدقيق، فمثل هذه العملية الدقيقة من التفكير تتطلب أداة اللغة للقيام بها والتعبير عنها، أمّا الحلم فهو عملية فكرية أدنى مرتبة، والتعبير عنه لذلك يخدم بصورة أفضل إذا ما جاء على صورة رمزية بصرية، ولعلّنا لهذا السبب لا نجد في الأحلام ما يستدعي إجراء عملية تفسيرية من النوع الذي يتطلبه التفكير الدقيق. وهناك تفسير بايولوجي آخر لما يبدو وكأنه لغة رمزية للأحلام لا يستطيع الحالم فك رموزها، وطبقاً لهذا التفسير فإن الحالم عند يقظته لا يستطيع فهم لغة حلمه لأنها أنماط فكرية لا يستطيع تمثلها في وعي اليقظة، وليس بسبب حدوث تحويل فيها للتمويه على الرقيب كما تفترض ذلك النظرية التحليلية الفرويدية. وهنالك تفسير بايولوجي آخر لما يبدو بأنه لغة رمزية للحلم، وهو ما أشرنا إليه آنفاً من

الافتراض بأن الأحلام في معظمها هي من صنع النصف الأيمن من الدماغ، وتأتي على شكل تصوّري خيالي وغير كلامي، ولفهمها فلا بدّ من ترجمتها إلى لغة كلامية عن طريق النصف الأيسر من الدماغ، وهكذا فإن ما يبدو لنا رمزاً في الحلم قد لا يكون في الواقع إلاّ عدم مقدرتنا على فهمه لأنه يعود إلى تجربة من طبيعتها أن لا تفهم بلغتنا الفكرية التعبيرية.

إن هذه البيّنات وغيرها مما توفر من نتائج البحوث الاختبارية والمختبرية، لها أن تسند وجهة النظر التي ترى في الأحلام ظاهرة ذات أساس بايـولـوجـي. ومع أن البيّنات المتوفرة حتى الآن لا تستطيع إعطاء تفسير كامل أو قاطع حول الكثير من القضايا المتعلقة بالأحلام، وأهمها لماذا نحلم؟ فإن هذه البيّنات قد تركت علم النفس متخلفاً في أمر إعطاء تفسيرات مقنعة في المجال النفسي عن نفسانية الأحلام، ومعظم هذه التفسيرات ما زالت تستند على معلومات مجادل فيها من مصادر سريرية تحليليـة، ومـن روايـات متنـاقلـة ومـن معلـومـات أنثروبولوجية، ولا بدّ لذلك من بذل جهد مماثل للبحث البايولوجي في المجال النفسي لتقرير وإيضاح دور النواحي السايكولوجية في الأحلام...

الفصل التاسع

الدماغ والأحلام

★ الدماغ الأيمن والدماغ الأيسر.
★ وظائف نصفي الدماغ.
★ نصفي الدماغ والأحلام.

الدماغ والأحلام

إعتماد الأحلام على الدماغ هو أمر لا يمكن الجدل فيه، ذلك لأن الأحلام لا يمكن أن تحدث بدون دماغ، أو في حالة عطل جذري فيه، أو في حالة فقدان الوعي، وغيرها من الحالات التي تبطل الوظائف الطبيعية للدماغ. غير أن الصعوبة الكبرى هي في تعيين المراكز أو المناطق التي تختص بعملية الأحلام، وتتوفر الآن بعض المعلومات المستمدة من التجارب والإختبارات على الدماغ وتأثيرها على ظاهرة الحلم، والتي تفيد بأن مناطق معيّنة في الدماغ تقوم بفعاليات عصبية أثناء حدوث الأحلام، غير أن هذه الفعاليات تصاحب عدة عمليات مستقلة ومتزامنة تحدث أثناء فترات معيّنة أثناء النوم الحالم، ولما كانت الأحلام هي إحدى هذه العمليات، ولما كان من المتعذر حتى الآن فصل الأحلام زمنياً عن هذه العمليات، فإن من غير المؤكد حتى الآن بأن الأحلام تحدث بالضرورة نتيجة نشاط هذه المناطق الدماغية، ولهذا فإن باب البحث عن المناطق المرتبطة بالأحلام ما زال مفتوحاً، وقد يتبيّن بالنهاية بأنه أوسع بكثير مما كان يظن، وبأن الدماغ ربما بكامله يشاطر في صنع الأحلام، وبدرجة أو أخرى من

درجات المشاطرة، وهو إفتراض له ما يبرّره بالنظر إلى أن تجربة الأحلام تشمل من العناصر ما هو أوسع بكثير وأكثر تعقيداً مما يتوفّر من هذه العناصر في حالات وعي اليقظة.

إن الأدلة المتوفرة حتى الآن تفيد بأن المبتدي العصبي لفترات النوم الحالمة بما فيها أحلام هذه الفترات يقع في مجموعة من الخلايا (الجبارة) بالقرب من منطقة تسمى لوكس كوريولوكس في غلاف البونص (**Pons**) في ساق الدماغ. وبأن المواد المرسلة الكيمياوية أستيل كولين ونورادنلين تقومان بعمليات النقل العصبي من هذه الخلايا إلى غيرها. أما المبتدي العصبي لفترات النوم غير الحالمة بما يمكن أن يقع فيها من أحلام، فإنه يقع في نواة من الخلايا العصبية تسمى نواة رافي **Raphe Nucleus** والتي تقع في المنطقة المسماة بالمنطقة قبل البصرية **Preoptic**، وذلك في الجزء الباطني الأمامي من الدماغ. أما المواد الكيمياوية المرسلة لنشاط هذه المنطقة، فهي مادة السيرتونين على ما يظن. هذا، وكما بيّنا سابقاً، فإن من غير المقرّر حتى الآن فيما إذا كانت هذه الفعاليات العصبية والكيمياوية سواء خلال فترات النوم الحالم أو غير الحالم قد هيئت لخدمة أهداف ظاهرة الأحلام، أو أنها هيئت لخدمة أهداف أخرى أكثر أهمية من ذلك، وبأن ما يحدث من أحلام ما هو إلاّ مجرد حصيلة عبثية لا بدّ منها في غمرة نشاطات أكثر أهمية وخطورة، وقد يجد الباحث بأن وقوع الأحلام في أزمان دورية، منتظمة وبصرف النظر عن محتواها وطبيعتها ومعناها والحاجة إليها، ما له أن يدلّل على أن الأحلام قد لا تتعدى كونها مصاحب عرضي لنشاطات بايولوجية ضرورية تتطلبها حياة الإنسان.

الدماغ الأيمن والدماغ الأيسر:

من الإتجاهات التي أخذت تستدعي إنتباه الباحثين عن بايولوجية الأحلام، هو البحث في وظائف نصفي الدماغ الأيسر والأيمن، وهنالك إعتقاد متنامي في أوساط الباحثين في بايولوجية الأحلام بأن النصف الأيمن في الدماغ يختص بأحلام فترات النوم الحالم، بينما النصف الأيسر من الدماغ فإنه يختص بأحلام فترات النوم غير الحالم، وبالنظر لطرافة هذا الموضوع من ناحية، ولتعقيده من

ناحية أخرى، فإنّا نوجز فيما يلي بعض الآراء والحقائق الواردة حول هذا الموضوع.

يتكوّن الدماغ (بإستثناء منتصف الدماغ وساقه والمخيخ) من نصفي كرة من الأنسجة العصبية، النصف الأيمن، والنصف الأيسر، ويفصل بينهما جدار عصبي يطلق عليه إسم (كوربوص كولوسوم Corpus Callosum). ويتكوّن هذا الجدار من الخيوط العصبية التي تصل بين نصفي الدماغ الأيمن والأيسر، هذا ومن غير المؤكد حتى الآن ما هو الدور الكامل الذي يقوم به هذا الجدار الفاصل بين نصفي الدماغ، ومن الآراء الواردة هو أن الجدار مجرّد معبر للحزم العصبية التي تصل بين شطري الدماغ، والتي تزوّد كل نصف من الدماغ بالمعلومات الحسية المتوفرة في النصف الآخر. ورأي آخر يفيد بأن الجدار يقوم بنقل معلومات مصنّفة وأكثر تعقيداً من مجرد المعلومات الحسية والتي تنبئ كل نصف من الدماغ بما يحدث أو يتوفر من حوادث في النصف الآخر، وبهذا فإن للنصف الواحد من الدماغ أن يحدث سيطرة على النصف الآخر. ومن الآراء الأخرى هو أن هذا الجدار يقوم بوظيفة إقامة التزامن بين وظائف كل من نصفي الدماغ، كما يقوم بمنع التكرار و(اللجاجة) والمنافسة في الجهد بينهما. ومن الآراء ما يذهب إلى أبعد من ذلك وإلى الإعتقاد بأن هذا الجدار الفاصل هو بمثابة دماغ ثالث، وبأن له من الوظائف ما ليس لأي من الدماغين الأخرين الأيمن والأيسر. هذا وما زال البحث في وظيفة هذا الجدار جارياً. ومن مجالات هذا البحث ملاحظة ما يحدث من نتائج بسبب إتلاف هذا الجدار جراحياً، وملاحظة انعدام هذا الجدار يسبب علة ولاديّة وراثية، أو يسبب الآفات التي تتلف هذا الجدار.

إن نصفي الدماغ يتماثلان تماماً من حيث الشكل والحجم، والواحد منهما هو بمثابة صورة المرآة للآخر، غير أن هنالك بيّنات عديدة تثبت بأن هناك إختلافات وظيفية بين نصفي الدماغ، وقد تأكد ذلك بنتيجة الدراسات على الأشخاص الطبيعيين وعلى المرضى المصابين بآفات دماغية، سواء أكانت هذه الدراسات سريرية أو إختبارية أو جراحية، كإزالة نصف أو آخر من نصفي

الدماغ، أو قطع الجدار الموصل بينهما.

ينظر إلى النصف الأيسر من الدماغ بأنه النصف المهيمن، وإلى النصف الأيمن من الدماغ بأنه المهيمَن عليه، أو الثانوي من نصفي الدماغ. ومردّ هذا الإعتقاد هي الملاحظة المتكررة والتي كان مارك داكس (١٨٣٦) أول من قام بها، من أن إضطراب النطق في المريض ينجم عن تلف أو جلطة في النصف الأيسر من الدماغ. وقد لاحظ ذلك في أربعين حالة من حالات إضطراب النطق، بينما لم يلاحظ حالة واحدة من إضطراب النطق في أولئك الذين أصيبوا بتلف أو جلطة في النصف الأيمن من الدماغ فقط. ومن هذه البداية توالت الملاحظات والأبحاث والتي أفادت بأن النصف الأيسر من الدماغ هو النصف المختص بعمليات النطق في معظم الناس، وبأنه يختص أيضاً بعمليات المهارة اليدوية، ذلك أنه يسيطر على عمليات النصف الأيمن من الجسم، بما في ذلك حركة اليد اليمنى والقدم الأيمن. وما يتوفر من بيّنات حتى الآن يشير إلى أن النصف الأيسر من الدماغ هو النصف المسيطر في ٩٥ في أولئك الذين يستعملون يدهم اليمنى، ولما كان ٩٠ في المئة من الناس في جميع الأعمار والمجتمعات والعصور يستعملون أيديهم اليمنى بصورة غالبة (في الكتابة والعمل والإشارة)، وبالنظر للرابط بين النصف الأيسر من الدماغ وبين التعبير اللغوي، فإن هذا النصف قد اعتبر، وما زال معتبراً بأنه النصف المسيطر من الدماغ، وقد لا يكون هنالك مجال للجدل في هذا الإستنتاج، غير أن التأكيد عليه قد أدّى إلى إهمال النصف الأيمن من الدماغ وإلى النظر إليه ككيان عصبي ثانوي، وكان من نتيجة ذلك أن تأخر البحث كثيراً في موضوع وظائف النصف الأيمن، ولعلّ مما ساهم في هذا التأخير هو الملاحظة بأن إصابة هذا النصف بالضرر لا يحدث من الأعراض ما تحدثه إصابة النصف الأيسر، ومن أن النصف (الأيمن) يتحمّل من الأذى وبدون أعراض محددة، أكثر مما يستطيع النصف الأيسر من تحمله من مثل هذه الأعراض، كما أن الأعراض التي تحدث نتيجة إصابة النصف الأيمن لم يكن من السهل تحليلها وتصنيفها طبقاً لما هو معروف من وظائف الدماغ.

لقد كان من نتائج التوجه إلى دراسة نصفي الدماغ بصورة متكافئة خاصة في السنوات الأخيرة، التوصل إلى ما يبيّن بأن النصف الأيمن من الدماغ كالنصف الأيسر من الدماغ، كلاهما يلعبان أدواراً مهمة في العمليات العقلية المعقدة، وإن كانا يختلفان في بعض النواحي في وظائفهما وفي تنظيمهما.

وظائف نصفي الدماغ:

ما زال من الصعب تحديد وظيفة كل من نصفي الدماغ بصورة دقيقة، فهما من ناحية يقومان ببعض الوظائف المتماثلة خاصة في النواحي الحسية والحركية. كما أن كل نصف من نصفي الدماغ يقوم بتزويد النصف الآخر بالمعلومات التي من شأنها أن تقلل من إمكانية التضارب والصراع بينهما، وما عدا هذا الفعل المتماثل تقريباً لكل من النصفين، فإن لكل منهما وظائفه الخاصة التي يتميّز بها عن الآخر. ويمكن تلخيص الفروق الوظيفية بين النصفين بأن النصف الأيسر (وهو النصف المسيطر في معظم الحالات) يعنى بصفة خاصة بكل ما يتعلّق باللغة والكلام، بينما النصف الأيمن يعنى بالوظائف العقلية غير الكلامية كالخيال وإدراك الحيّز أو المكان. وإنطلاقاً من هذه الفروق الواضحة فقد إتجه البحث إلى جلاء فروق أكثر دقة بين وظائف هذين النصفين. وقد أمكن القيام بمثل هذا البحث عن طريق القيام بإجراء جراحي لفصل حزم الخيوط العصبية التي تصل بين النصفين، وهكذا تم تحرير كل نصف من فعل الآخر وتأثيره عليه. وقد تبيّن من هذه الأبحاث بأن لكل نصف من الدماغ نشاطه العقلي المميّز. ومن أهم الفروق التي أمكنت ملاحظتها بين وظائف وخصائص نصفي الدماغ هي التالية.

النصف الأيسر للدماغ	النصف الأيمن للدماغ
نطقي (لغوي)	غير كلامي، بصري ـ مكاني
تسلسلي، زمني، رقمي	متزامن، مكاني، تشبيهي
منطقي، تحليلي	تكاملي (جستالتي)، تركيبي
عقلاني (فكر شرقي)	إلهامي (فكر غربي)

وخلاصة هذه الفوارق هو أن الدماغ الأيسر يعنى بالعمليات العقلية التي تعتمد على اللغة كواسطة للتفكير والتعبير، ولتناول التغيرات الزمنية السريعة، وتحليل الإشارات طبقاً لخصائصها وتفاصيلها، وهذا النصف يعمل كجهاز كمبيوتر تحليلي. أما الدماغ الأيمن فهو يعنى بالعمليات العقلية غير الكلامية كالأحاسيس والخيال، وبالعلاقات المتزامنة بين الأشياء، وبالخصائص الكلية للنماذج، وهو يعمل بما يشبه الكومبيوتر التشبيهي.

نصفا الدماغ والأحلام:

لقد وجد الباحثون شبهاً بين طبيعة العمليات العقلية التي يقوم بها النصف الأيمن من الدماغ وبين طبيعة العمليات العقلية التي تحدث في تجارب الأحلام، ذلك أن معظم الأحلام غير لغوية، وإنما بصرية ـ مكانية، كما أنها إلهامية وغير عقلانية أو منطقية. وهي الخصائص الوظيفية للجزء الأيمن من الدماغ، وقد دفع هذا التشابه إلى الإعتقاد بأن الأحلام هي في معظمها من صنع النصف الأيمن من الدماغ. أما لماذا لا يصنع هذا النصف أحلامه طوال زمن اليقظة والنوم؟ فإن ذلك يفسّر على أن النصف الأيسر من الدماغ هو النصف المسيطر أثناء اليقظة، مما يطغي على النزعة الحالمة للنصف الأيمن أثناء اليقظة، أما أثناء النوم فإن النصف الأيسر من الدماغ يكون في حالة إستراحة في النصف الأول من النوم، وذلك من عناء جهد ساعات اليقظة، وهي إستراحة تمكنه من إستعادة نشاطه وإعادة برمجته، وخلال هذه الفترة يتزايد نشاط النصف الأيمن من الدماغ، أو على الأصح فإن إرتخاء سيطرة النصف الأيسر يمكن هذا النصف الأيمن من إظهار نشاطه بدون معارضة قوية من النصف الأيسر، ولهذا تحدث الأحلام خلال هذه الفترة (الإستجمامية) للنصف الأيسر، وبإستعادة هذا النصف لفعاليته ونشاطه تدريجياً، فإن النشاط العقلاني يتزايد خلال النصف الثاني من النوم، ويتزايد معه ظهور المحتوى العقلاني في الأحلام.

إن إكتشاف فترات النوم الحالمة وفترات النوم غير الحالمة وملاحظة طبيعة الأحلام التي تحدث في كل من هذه الفترات قد أظهر وجود إختلافات

جوهرية بين أحلام النوم الحالم وأحلام النوم غير الحالم، وقد إستنتج من ذلك بأن المناطق الدماغية التي تساهم في صنع الأحلام أثناء النوم الحالم هي غير تلك التي تساهم في صنع أحلام النوم غير الحالم، وافترض لذلك بأن النصف الأيمن من الدماغ هو النصف الفعال في صنع أحلام فترات النوم الحالم، وهي الأحلام المألوفة والغالبة في الوقوع، بينما النصف الأيسر من الدماغ، فإنه النصف الفعال في صنع أحلام فترات النوم غير الحالم، وهي الأحلام التي تتكون في معظمها من فعاليات عقلية وغير حسية أو مكانية، وقد تأيّد هذا الإفتراض من دراسة الحركة الدماغية أثناء النوم ومقارنتها في جانبي الدماغ، إذا وجد بأن هنالك نشاطاً أعظم في الفعالية الكهربائية للنصف الأيمن من الدماغ أثناء فترات النوم الحالمة، كما وجد نشاط أعظم في الفعالية الكهربائية للنصف الأيسر من الدماغ أثناء فترات النوم غير الحالمة. ومن البيّنات الأخرى التي تؤيد هذا الإستنتاج، هو ما لوحظ بأن وجود عطب أو آفة دماغية في الدماغ الأيمن وخاصة في الجزء الخلفي من هذا النصف فإنه يؤدي إلى إنعدام المقدرة على التخيل وعلى التذكر للأحلام. وهكذا فإن معظم البينات تشير إلى أن النصف الأيمن من دماغنا هو النصف الحالم، بينما النصف الأيسر هو النصف العقلاني والواقعي.

لقد إمتدّت حدود البحث في العلاقة بين نصفي الدماغ وبين حياتنا العقلية إلى البحث في مواضيع أخرى، ومن الفرضيات التي يحاول الباحثون البرهنة عليها هي:

أولاً: إن الفرد الإنطوائي والتأملي يمثل غلبة النصف الأيمن من الدماغ.

ثانياً: إن المريض الشيزوفريني، والذي يتشابه بفكره مع المحتوى العقلي للأحلام، يمثّل أيضاً غلبة النصف الأيمن من الدماغ.

ثالثاً: إن أحلام اليقظة تمثّل إما فترات من غلبة النصف الأيمن من الدماغ أو من إسترخاء سيطرة النصف الأيسر (وهو النصف المسيطر عادة) من الدماغ.

رابعاً: الفرضية بأن النصف الأيسر من الدماغ يعنى بالوعي والواقع، بينما النصف الأيمن يعنى بالمحتوى اللاواعي من حياتنا العقلية، ومرد هذا الإفتراص

هو ملاحظة الشبه بين وظيفة الدماغ الأيمن وبين العمليات العقلية التي تكبت، والتي هي غير واعية والتي لا تستطيع بصورة مباشرة من السيطرة على السلوك.

خامساً: هنالك الفرضية بأن النصف الأيمن من الدماغ هو الذي يقوم بعملية ترجمة المحتوى العقلي من فعالية عقلية إلى فعالية حسية وخيالية كتلك التي تظهر في محتوى الأحلام.

إن البرهنة على جميع هذه الفرضيات ما زال يقصر عن حكم المؤكد، غير أن ما يتوفر من بينات لا يمكن إهماله، وهذه البينات تشير إلى أن الفعاليات العقلية التي تتكون أثناء النوم الحالم والتي تظهر في هذه الفترات من النوم على شكل أحلام، فإنها تشبه إلى حد كبير الفعاليات العقلية التي تحدث أثناء اليقظة وعندما يكون الفرد تحت سيطرة الجزء الأيمن من الدماغ (أحلام اليقظة). أما الفعاليات العقلية التي تحدث أثناء النوم غير الحالم، فإنها تحمل سمات العمليات العقلية في حالة اليقظة، وإن كان من الصعب تذكرها، غير أن الجمع بين الحالتين قد يحدث في الأدوار الأخيرة من النوم، ففي هذه الأدوار، فإن النصف الأيسر من الدماغ يبدأ بإظهار نشاط متزايد بعدما حلّ به من إسترخاء في النصف الأول من النوم، ونتيجة ذلك، فإن الأحلام في النصف الثاني من النوم تجمع بين خصائص المرونة والإلهام والخلاقية التي يوفرها النصف الأيمن من الدماغ، وبين الخصائص الموضوعية التي يوفّرها التأثير المتزايد للدماغ الأيسر في هذه الأدوار، ولهذا فإن الأحلام في هذه الأدوار الأخيرة من النوم تأتي على صور أكثر دلالة ومعنى من الأحلام في فترات سابقة من النوم، ولعلّ هذه الخصائص التي تتصف بها الأحلام في الجزء الأخير من النوم تمثّل إتجاه الفرد نحو الإستيقاظ، وهو الإتجاه الذي يرتبط بتزايد في نشاط النصف الأيسر من الدماغ، وبتناقص نسبي في نشاط النصف الأيمن خلال هذه الفترة...

الفصل العاشر

المنظور البايولوجي النفسي

الفصل العاشر

المنظور البايولوجي النفسي

منذ أن إفترض فرويد الأساس النفسي لتكوين الأحلام وتفسير معانيها وأغراضها، والجدل قائم حول نظرياته النفسية، ومعظم هذا الجدل يجري بين أتباعه وغيرهم ممن يؤمنون مثله بأن الأحلام هي حالة نفسية ولا بد من فهمها على هذا الأساس. ومع أن فرويد قد اتجه منذ البداية لإعطاء نظرياته النفسية عامة وفي الأحلام خاصة، أساساً بايولوجياً، كما يتّضح ذلك من نظرياته الغريزية، والبنائية والطوبوغرافية للعقل. إلاّ أنه لم يوفق إلى التوصل إلى تحديد هذا الأساس البايولوجي وبالصورة التي تسمح بدمجه مع الأساس النفسي في كيان واحد متكامل. وبظهور الحقائق العلمية الحديثة حول النوم والأحلام، فقد اتخذ الجدل منحى جديداً، واتجه نحو إقامة التفاضل بين النظريات النفسية والنظريات البايولوجية في فهم ظاهرة الأحلام. وهو واقع مماثل لما حدث في موضوع الأمراض النفسية والعقلية والتي تتوفر فيها النظريات المتعارضة من الجانبين النفسي والبايولوجي، ولم يكن هنالك بدّ من قيام محاولات وإجتهادات للنظر إلى الجانبين النفسي والبايولوجي لا كعاملين متعارضين ينفي الواحد منهما

الآخر، وإنما كعاملين متفاعلين ومتكاملين في بنية واحدة، وكأنهما وجهان لمصكوكة واحدة. وقد أحرزت وجهة النظر هذه تأييداً ونجاحاً في تفسير الكثير من الظواهر المرضية والسلوكية، غير أنها لسبب ما قد أبطأت في تناول الأحلام كظاهرة بايولوجية نفسية، ولعلّ السبب في هذا الإبطاء يعود إلى أن أصحاب النظريات النفسية في الأحلام قد إكتفوا بقناعتهم حول نفسانية التجربة الحالمة، وبذلك لم يتوفر لهم الإستعداد لقبول تفسيرات بايولوجية تسلبهم ملكية عالم الأحلام، كما أن البايولوجيين قد تحمسوا إلى الاكتشافات العلمية حول بايولوجية النوم الحالم وغير الحالم، واعتقدوا خطأ بأن الأبحاث القادمة ستضع الأحلام كلياً في النطاق البايولوجي، مما له أن يلغي أي أساس نفسي للأحلام.

لم يكن هنالك بد بعد توفر البينات البايولوجية، من محاولة إقامة جسر يعبر ويربط بين وجهتي النظر النفسية والبايولوجية حول الأحلام، وقد جرت محاولات لتحقيق ذلك، غير أن الصعوبة التي ما زالت تحول دون إقامة مثل هذا الجسر بصورة ثابتة هي قلة البينات السايكو - فيزيولوجية، والمتزامنة في آن واحد، أو بالأحرى صعوبة التحقق من وجودها، غير أنه قد أمكن في السنوات الأخيرة رصد إمكانية وجود هذه البينات سواء بصورة تلقائية أو عن طريق التجربة، ومن ذلك محاولات التأثير على محتوى الأحلام عن طريق الإثارات الحسية الخارجية أثناء النوم، والتحكم بعاطفة الفرد قبل نومه مباشرة وملاحظة أثر ذلك في محتوى الأحلام، إضافة إلى محاولة الربط زمنياً بين حدوث ظواهر بايولوجية معينة أثناء فترة الحلم وبين محتوى الحلم، وقد نجم عن هذه المحاولات توفر قدر من الترابط بين الظواهر البايولوجية أثناء الحلم أو قبله وبين محتوى الأحلام، وإلى حد يمكن فيه الإستدلال على حدوث الواحد من تفحص محتوى الآخر، بمعنى إمكانية معرفة محتوى الحلم من ظهور بعض البينات البايولوجية، وبالعكس معرفة البينات البايولوجية من تفحص محتوى الحلم. غير أن درجة هذا الترابط ما زالت في حدود ضيقة، مما يقضي بضرورة توسيع مجال البحث المتزامن في جانبي الموضوع، النفسي والبايولوجي، وهو أمر لم يحدث بعد، ولا بد لتوفيره من تطوير طرق البحث في المجالين النفسي

والبايولوجي وفي النواحي التي ترتبطان فيها بالتجربة الحالمة، وهو التطوير الذي يجب أن يأخذ بعين الإعتبار العديد من المسائل ومنها:

١ ـ نوعية البينة عن التجربة الحلمية.

٢ ـ توفر القدر الكافي من القياسات الفيزيولوجية والنفسية.

٣ ـ تقرير الفروق الممكنة بين الأفراد.

٤ ـ توفر المعرفة عن أثر الحوادث السابقة للنوم أو أثنائه، مثل التجارب الفردية والشخصية والطعام وظروف النوم، على النشاط العصبي والفيزيولوجي أثناء فترة الحلم وعلى محتوى الحلم.

ويتضح لمن يتابع المسيرة العلمية نحو تحقيق هذه الأهداف، بأن هنالك شحة في المعلومات الجديدة في موضوع الأساس البايولوجي للأحلام، وبالتالي فإن البينات التي يمكن أن تفيد في إقامة ربط أو موازنة بين الجانب النفسي والجانب الفيزيولوجي للأحلام ما زالت قليلة ولا تكفي لأكثر من وضع فرضيات حول الأساس البايولوجي النفسي للأحلام، ولهذا فقد يمر وقت طويل قبل أن نستطيع ترجمة النشاطات الفيزيولوجية الحادثة أثناء الحلم مثل الحركة الدماغية وحركة العينين السريعة، إلى المحتوى الفعلي للأحلام، ولو أمكن ذلك، لكانت النتيجة مساوية لتسجيل الأحلام، ولاستطاع الواحد منا أن يحتفظ بسجل كامل لمئة وخمسين ألف من الأحلام حلمها طوال حياته، والتي أشغل حوالي ٥ سنوات منها وهو يحلم.

الفصل الحادي عشر

تذكر الأحلام

- ★ كم نذكر أو ننسى من الأحلام ؟
- ★ لماذا ننسى أحلامنا ؟
- ★ الآراء الحديثة حول تذكر الأحلام ونسيانها .
- ★ الحوافز والنواهي للتذكر .
- ★ الفروق الفردية لتذكر الأحلام .
- ★ عوامل اخرى مقررة للتذكر والنسيان .
- ★ هل هناك من ضرورة لتذكر الأحلام ؟ !
- ★ نظريات حول تذكر الأحلام ونسيانها .

`

تذكر الأحلام

يحلم الواحد منا في كل مرة ينام فيها، ويتكرر حلمه بمعدل أربع مرات في كل ليلة، وقد يزيد على ذلك إذا ما نام لمدة أطول من المعتاد، ومثل هذا الحدوث للأحلام وتعددها في كل ليلة يحدث لكل إنسان طوال حياته منذ الصغر وحتى نهاية العمر، وقد تأكد هذا الواقع بنتيجة الدراسات الاختبارية والتي تم فيها إيقاظ مجاميع عديدة من الأفراد خلال فترات النوم المسماة بفترات النوم الحالم، وقد أفاد هؤلاء بأنهم كانوا يحلمون عند إفاقتهم في ٩٣ في المئة من المرات، ومع أنهم في السبعة في المئة الباقية من الإفاقات لم يفيدوا بالحلم، إلاّ أن ذلك لا ينفي أنهم كانوا يحلمون، وكل ما في الأمر أن بعض الناس لا يذكرون أحلامهم عند الإفاقة منها، أو أنهم يذكرون بأنهم كانوا يحلمون غير أنهم لا يذكرون شيئاً من محتوى أحلامهم.

إن الكثيرين من الناس ينفون بأنهم يحلمون، ومنهم من يشعر بأنه يحلم ولكنه لا يتذكر إلاّ القليل من مادة حلمه أو لا يتذكر منها شيئاً، ومن الناس من ينفي تماماً بأنه حلم ولو مرة واحدة في حياته. وقد أجرى الباحثون عدداً من

الدراسات لإستطلاع هذه الظاهرة، ومن هذه الدراسات، دراسة مقارنة بين عينة من الأفراد من الجنسين تحت ظروف مختبرية، وعينة أخرى للمقارنة تحت ظروف إعتيادية، وفي الحالتين حصل على الإفادة عن وقوع الأحلام عند الإفاقة الطبيعية من النوم في الصباح، وقد تبيّن من العيّنة الأولى بأن ٣٣ في المئة قد تذكروا بعض محتوى أحلامهم، و ٤٣ في المئة تذكروا بأنهم كانوا يحلمون ولكنهم لم يتذكروا أي محتوى، وأفاد الباقون وهم ٢٤ في المئة بأنه لم يحدث عندهم حلم أو شعور بالحلم، أما في العيّنة الأخرى، فقد أفاد ٥٨ في المئة من أفرادها بأنهم حلموا أو تذكروا محتوى أحلامهم، بينما أفاد ١٨ في المئة بأنهم شعروا بأنهم حلموا ولكنهم لم يتذكروا شيأً من محتواها، وأفاد الباقون وهم ٢٤ في المئة بأنهم لم يحلموا ولم يشعروا بأنهم حلموا أبداً. ويتضح من هذه الدراسات بأن نسبة كبيرة من الناس تزيد على النصف لا تتذكر أحلامها، كما تفيد بأن هذه النسبة ترتفع في أولئك الذين تم دراستهم تحت ظروف إختبارية، وتعزى هذه الزيادة إلى أن وضع الفرد تحت مثل هذه الظروف له أن ينهي في بعض الناس عن تذكر أحلامهم، وحتى عن التذكر بأنهم كانوا يحلمون.

كم نتذكر أو ننسى من أحلامنا؟

إن أكثر من نصف الناس لا يتذكرون بأنهم يحلمون ولا يتذكرون شيئاً من أحلامهم، وحتى أولئك الذين يتذكرون تجربة الحلم أو محتواها، فإنهم لا يتذكرون إلاّ فقط تجربة الحلم الأخير والسابق ليقظتهم في الصباح، أما الأحلام السابقة للحلم الأخير فإنها تظل في طي النسيان لا يتذكر الواحد منها شيئاً مهما بذل من المحاولات، وهكذا فإننا إذا ما اعتبرنا أحلام الليل كلها والليالي بمجموعها فإنا لا نتذكر أكثر من عشرة في المئة من مجموع هذه الأحلام، وتظل التسعون في المئة الأخرى في طي النسيان، وحتى العشرة في المئة التي نذكرها من أحلامنا والتي تعود إلى الفترة الحالمة السابقة مباشرة للإستيقاظ، فإنا لا نتذكر عادة الحلم بكامله، فقد نتذكر الجزء الأكبر منه، وقد نتذكر نتفاً منه، وقد تقتصر ذاكرتنا على المشهد الأخير أو المشاهد الأخيرة من الحلم، وقد تتأكد صورة بعض وقائع الحلم دون أخرى، وقد نضيف وبدون وعي منا، بعض

المحتوى للحلم مما ليس فيه، وقد نزوّر من محتواه بدون علم. وعلى العموم فإننا إذا ما تذكرنا أحلامنا عند الإستيقاظ فإن ذلك التذكر لا يدوم طويلاً، فسرعان ما يتلاشى محتوى الحلم وكأنه الظلام أمام شعاع الصباح، غير أن بعض الأحلام تذكر أكثر من غيرها، وبعض الحالمين يذكرون أحلامهم لمدد أطول من غيرهم، وهنالك من يتذكر محتوى بعض أحلامه لسنوات طويلة وتظل هذه المحتويات منطبعة في مخيلة المتذكّر لها وكأنها تحدث له الآن.

لماذا ننسى أحلامنا؟

لقد استرعت ظاهرة نسيان الأحلام اهتمام الكثيرين في هذا العصر، ومن هؤلاء فرويد، والذي لاحظ بأن من الناس من يذكرون أحلامهم بدقة وتفصيل ويحتفظون بها على حالها ولمدة سنوات طويلة، ومنهم من تتلاشى أحلامهم ولا يستطيعون بذلك تذكر شيء من محتواها أو بأنهم حلموا بشيء ما. وقد رأى فرويد في ظاهرة تذكر الأحلام ونسيانها مسألة معقّدة، وبأنه يصعب تفسيرها. وقد أورد فرويد في كتابه (تفسير الأحلام) آراء عدد من الباحثين في موضوع الأحلام، ومن هؤلاء، (ستروميل) الذي ردّ ظاهرة النسيان لفعل عدة عوامل. ومن أهم هذه العوامل:

١ ـ جميع العوامل التي لها أن تحدث النسيان للحوادث والتجارب أثناء اليقظة لها أن تحدث نسيان الأحلام عند الإستيقاظ من النوم إما بصورة كاملة أو جزئية، ومن هذه العوامل المهيئة للنسيان في نظره: أن تكون صور ووقائع الحلم طفيفة وسطحية أو أن تكون خالية مما يثير العاطفة، وبذلك لا تترك إنطباعاً في الذاكرة.

٢ ـ سهولة نسيان تجارب الحلم التي حدثت مرة واحدة فقط، بينما تذكر الأحلام التي تتكرر أكثر من مرة واحدة.

٣ ـ لتذكر الأحلام وما فيها من صور وأفكار فإنه يقتضي لها أن لا تظل معزولة أو غير مرتبطة إرتباطاً له معنى والأسهل هو نسيانها.

٤ ـ وجود وقائع الحلم بترتيب وتسلسل له معنى، عندها تسند كل واقعة من

الحلم الواقعة الأخرى، وتصبح مجموعة الوقائع ذات معنى ويسهل تذكرها، أما الوقائع المتناقضة فإنها تنسى وبالسهولة نفسها التي تنسى بها الأشياء المشوّشة وغير المرتبة أثناء اليقظة.

٥ ـ عوامل أخرى مشتقة من علاقة الحلم بحالة اليقظة، وهذه في نظر فرويد هي أكثر فعالية في إحداث النسيان للحلم من أي فعل آخر، ويقول فرويد في ذلك: «إن الحلم... ينهض من تربة حياتنا النفسية، ويطفو في الفضاء النفسي كغيمة في السماء، والتي سرعان ما تتبدد من أول نفس من حياة اليقظة». ويضيف فرويد إلى ذلك: «أن الأمر يصبح أكثر وضوحاً بسبب توارد وتزاحم عالم الأحاسيس على إنتباهنا، وبصورة لا يستطيع عندها إلاّ القليل جداً من صور الأحلام من الصمود أمامها، وهي بذلك تغيب بعيداً أمام واقع اليوم الجديد كما تغيب النجوم أمام الشمس». ويبدو أن فرويد يتفق مع آراء الباحثين الذين استشهد بآرائهم حول هذا الموضوع ومنها رأي جنسن، في قوله: «إنّا بدون وعي أو قصد منا، فإنّا نملأ الفجوات في الحلم كما نضيف إلى صوره... أو نادراً ما يكون الحلم مرتباً بالصورة التي يظهر عليها في ذاكرتنا، وحتى أكثر الناس حباً للحقيقة، فإنه بالكاد يستطيع أن يقص حلمه بدون مبالغة أو تزويق ولو إلى درجة ما... فالعقل الإنساني يميل إلى تبيين كل شيء بصورة مترابطة مما يدفعه بدون قصد إلى تزويد الحلقات المفقودة من الحلم والذي هو حلم مشوّش إلى درجة ما». ويقول فرويد مؤيداً لوجهة نظر جنسن هذه بقوله: «إن وعي اليقظة، وبصورة غير إرادية، فإنه يتلاعب ويدِس أشياء عديدة لم تكن جزءاً من المحتوى الحقيقي للحلم». ويتساءل فرويد في نهاية بحثه عن موضوع تذكر الأحلام ونسيانها بقوله: «ما دمنا نستطيع فقط إمتحان صدق ذاكرتنا بوسائل موضوعية، وما دام مثل هذا الإمتحان مستحيلاً في حالة الأحلام، والتي هي تجاربنا الخصوصية، والتي لا نعرف مصدراً لها غير ذاكرتنا، فأي فائدة هنالك من تذكر أحلامنا؟». غير أن فرويد مع إدراكه بأننا ننسى بعض أحلامنا، ونتلاعب وندس، ولو بدون وعي، في محتوياتها، إلاّ أنه مع ذلك يجد فيما تبقّى منها وحتى بعد التلاعب والدس فيها ما له فائدة

مهمة في الكشف عن الحياة النفسية للفرد، ولولا قناعته بذلك لما جعل تفسير الأحلام حجر الزاوية في نظرياته وعملياته التحليلية والعلاجية النفسية.

الآراء الحديثة حول تذكر الأحلام ونسيانها:

في اوائل الخمسينات من هذا القرن اكتشفت ظاهرة النوم الحالم والتي تفيد بأن نومنا ينقسم إلى عدة دورات متتالية يبلغ معدلها تبعاً لطول مدة النوم من ٤ إلى ٦ دورات، وكل دورة من دورات النوم هذه تتجزأ زمنياً إلى فترتين، فترة قصيرة وتسمى فترة النوم الحالم، وفترة أخرى أطول وتسمى فترة النوم غير الحالم، وقد تبيّن من الدراسات والملاحظات المختبرية بأن إفاقة النائم خلال فترات النوم الحالم يؤدي في معظم الناس ومعظم المرات على إفادتهم بأنهم كانوا يحلمون في حوالي ٩٣٪ من الحالات، وبهذا الاكتشاف، فتح باب جديد وعلمي لدراسة موضوع تذكر الأحلام ونسيانها إضافة إلى مواضيع مهمة أخرى، وقد تبدّلت بسبب هذا الإكتشاف المهم الكثير من الآراء والمفاهيم حول الأحلام بصورة عامة، غير أن بعض آراء ونظريات فرويد ومعاصريه في موضوع تذكر الأحلام ونسيانها ظلّت قائمة، وهي في نظر البعض تفسّر بعض ظواهر التذكر والنسيان للأحلام، وإن كانت لا تفي كلياً بالإحاطة بهذا الموضوع. وفيما يلي أهم الإستنتاجات المستمدة من الأبحاث العلمية المعاصرة حول موضوع تذكر الأحلام، وهي لا تمثل بالضرورة التفسير الكامل والنهائي لهذه الظاهرة.

★ يسهل عادة على الفرد الذي كان يحلم أن يتذكر حلمه كلياً أو جزئياً إذا ما إستفاق تلقائياً أو أفيق مصادفة أو تجريبياً أثناء فترات نومه الحالم، أو حال الإنتهاء من هذه الفترات والذي يعني إنتهاء حلمه، وإن كان التذكر في الحالة الأخيرة هو أقل وقوعاً من التذكر عند الإفاقة أثناء قيام الحلم.

★ تقل إمكانية تذكر الأحلام وبصورة متسارعة منذ نقطة إنتهاء الحلم كله، وإمكانية تذكّر الحلم لذلك تتناسب تناسباً عكسياً مع تطاول مدة الزمن على إنتهاء الحلم، أي كلما طال الزمن على نهاية الحلم كلما قلّت إمكانية تذكره.

★ أحلام الجزء الأول من النوم هي أكثر إستعصاءً على التذكر من أحلام الجزء الأخير من النوم، ليس بسبب بعدها الزمني فقط عن وقت الاستيقاظ، ولكن أيضاً لأن أحلام الجزء الأول تليها فترات عميقة من النوم، كما أنها على العموم أحلام لا معنى لها وذات طابع فكري، ومن طبيعتها لذلك أن لا تترك إنطباعاً في الذاكرة.

★ تكاد تنعدم إمكانية تذكّر الأحلام أو أي جزء منها إذا ما استفاق الفرد بعد عشر دقائق أو أكثر من نهاية الحلم، وهكذا يبدو أن ذاكرة الحلم إن وجدت، فإنها تتبخر خلال بضع دقائق من إنتهاء الحلم.

★ عند الإستفاقة النهائية من النوم، فإن الواحد يتذكر فقط حلم الفترة الأخيرة من النوم الحالم، إذا ما كانت فترة الحلم قائمة عند الإستفاقة أو إذا لم يمر على إنتهاء هذه الفترة أكثر من عشر دقائق، أما الأحلام للفترات السابقة من النوم الحالم، فإن لا سبيل لتذكرها مهما حاول الفرد التذكر، إلاّ إذا حدث وإستفاق خلالها.

★ إستفاقة الفرد من حلمه، وشروعه في سرد حلمه أو تذكره، ثم عودته مباشرة للنوم، فإنها تنسيه حلمه عند إستفاقته مجدداً.

★ سرعة إستفاقة الفرد من الحلم لها تأثير كبير على إمكانية التذكر والنسيان للحلم، والقاعدة هي أنه كلما كانت عملية الإستفاقة من النوم آنية وسريعة، كلما كانت إمكانية التذكر أعظم، وكلما كانت عملية الإستفاقة تدريجية وبطيئة كلما كانت هذه الإمكانيةأقل. وهكذا فإن حالة النوم للفرد بما في ذلك الفترة التي تتم فيها الإفاقة أو الإستفاقة من النوم، (داخل فترة النوم الحالم أو خارج هذه الفترة)، وزمن الإفاقة (أثناء الحلم، أو بعد نهايته، والمدة التي مضت على هذا الإنتهاء)، وسرعة أو بطء الإستفاقة من النوم، فإنها بمجموعها عوامل أساسية في التأثير على عمليات تذكر الأحلام، وبالنظر لعمومية هذه العوامل على جميع الناس وجميع الأحلام فإنه لا بدّ أن تكون لها أصولها البايولوجية الفيزيولوجية والمرتبطة أصلاً بعمليات التذكر والنسيان، وليس بشخصية الفرد

أو بمحتوى أحلامه. ومن الواضح أن هذه العوامل الأساسية الفعالة في عملية تذكر الأحلام تفسر لنا لماذا يتذكر البعض أحلامهم عند الإستفاقة من النوم، بينما لا يتذكر الآخرون شيئاً من أحلامهم، أو بأنهم كانوا يحلمون، ذلك أن زمن الإستفاقة من الحلم له أن يقرر إمكانية تذكره من عدمها، إضافة إلى سرعة أو بطء الإستفاقة، كما أنها تفسر لماذا لا نستطيع أبداً تذكر أي حلم من أحلامنا سوى الحلم الأخير (إن أمكن تذكره)، وتظل أحلام الفترات السابقة من الليلة ذاتها عصيّة على ذاكرتنا.

الحوافز والنواهي عن التذكر:

هنالك عوامل أخرى غير العوامل السابقة، والتي لها أن تساعد على تذكر الأحلام أو أن **تنه** عنها، وهي عوامل غير بايولوجية أو فيزيولوجية في أساسها، وإن كان لها أن تحدث أثرها البايولوجي في عملية التذكر والنسيان. ومن هذه العوامل المؤثرة:

★ توفّر حافز للتذكر له أن يساعد عملية التذكر، ومن هذه الحوافز مشاركة الفرد في عملية تحليلية نفسية تستغل الأحلام كواسطة لعملية التحليل، وإهتمام الفرد الخاص بتذكر الأحلام ومحتواها، والأهمية التي يعطيها للأحلام في حياته.

★ بعض الأقوام البدائية ترى بأن الأحلام هي تجربة حياتية قد وقعت بالفعل أثناء الحلم وهم بذلك يحرصون على تذكرها وكأنها جزء أساس من تجربتهم الحياتية، وهنالك بعض المجتمعات التي ما زالت تعتقد بأن الأحلام فيها حتمية مستقبلية، وفي الحالتين فإن هنالك حافزاً قوياً لتذكر الأحلام والمحافظة على هذا التذكر.

★ الأحلام ذات المعنى للفرد الحالم يسهل تذكرها نسبياً بالمقارنة مع الأحلام التي لا معنى لها ولذلك يصعب فهمها وبالتالي تذكرها، ولما كانت معظم الأحلام تبدو خالية من المعنى، فإنه يتعذر لذلك فهمها وتذكرها، وإن تذكرت فسرعان ما تنسى.

★ الكبت يمكن أن يكون عاملاً ناهياً عن تذكر الأحلام، وهـذا هـو مـا أكد عليه فرويد، ذلك أن عملية الدفاع عن الذات، وهي عملية نفسية دفاعية تلقائية تقضي بإبعاد التجارب المؤلمة أو المحرجة عن حيز الوعي، فإذا ما أفضى بها مباشرة أو بصورة تنم عنها في الحلم، فإن الوعي ينكر ذلك ويبعد ذاكرة الحلم عن مجاله وكأن الحلم لم يحدث. هذا وقد يكون إنكار الحلم جزئياً ويشمل ما يقتضي الحذف، ومثل هذه العملية من الكبت تشمل المواضيع المؤلمة أو المحرجة والصراعات التي ينبغي أن تظل مكبوتة، وهي عملية تلاحظ في أولئك الذين يخضعون لتجارب مختبرية تهدف إلى دراسة محتوى أحلامهم، فالكثيرون من هؤلاء إما ينفون تذكر أحلامهم، أو أنهم لا يتذكرون إلاّ بعضها، وكأنهم بذلك يقومون بعملية رقابية على أحلامهم تمنعهم من تذكّرها.

★ يمكن تقديم الحوافز للحالمين لتذكر أحلامهم وتشجيعهم على ذلك، كإستغلال الأحلام في التدريب على الكتابة والإنتاج الفني في التعليم بصورة عامة.

الفروق الفردية في تذكر الأحلام:

هنالك بعض الفروق الفردية والتي تؤثر على تذكر الأحلام أو نسيانها، وهذه الفروق تعمل ضمن العوامل الأخرى التي سبق ذكرها، ومن هذه الفروق:

١ ـ الناس التأمليون يملكون إمكانية أعظم على تذكر أحلامهم من أولئك الذين لا يتمتعون بمقدرة تأملية كبيرة، ولعلّ تفسير ذلك يعود إلى أن المتأمل يستطيع عزل نفسه عن أحاسيس الواقع عند الإستفاقة، إضافة إلى أن تجربة الحلم عنده تبدو إمتداداً لفكره التأملي، وهو لذلك يجد فيها من المعنى أكثر مما يجده غيره ممن لا يستطيع التأمل.

٢ ـ الأفراد الأكثر عاطفية وقلقاً، هم أكثر تذكراً لأحلامهم من غيرهم، ذلك لأنهم يربطون بين أحلامهم ويقظتهم، ويجدون في الواحد منها إمتداداً للآخر، كما أنهم على العموم أكثر تأملاً وأخف نوماً.

٣ ـ الأفراد الأكثر توجهاً لذاتهم والمحبون لأنفسهم (النرجسيون) هم أكثر تذكراً لأحلامهم من أولئك المندمجين إجتماعياً والمتجهين إلى خارج أنفسهم.

٤ ـ الأخف نوماً (أولئك الذين ينامون لفترات أقصر، ويستفيقون بسرعة من نومهم) فإنهم أكثر تذكراً لأحلامهم من أولئك الأثقل نوماً (الذين ينامون لفترات أطول من المعتاد ويستفيقون ببطء)، ذلك أن النوم الأخف يرتبط بفترات زمنية أقصر من الحلم لكنها ذات زخم أعظم في المحتوى، إضافة إلى أن سرعة الإستفاقة تسهل التذكر كما سبق وبيّناه.

٥ ـ المحيط الإجتماعي والحضاري الذي ينتمي إليه الفرد له أن يؤثر في إمكانية تذكر الأحلام، فكلما كان هذا المحيط معترفاً بأهمية الأحلام ومحلها في الحياة اليومية والمستقبلية كلما زادت إمكانية التذكر، وهو أمر ملاحظ في المجتمعات الشرقية وفي المجتمعات البدائية، وتقل إمكانية التذكر كلما قلّ الإهتمام بالأحلام، وكلما اعتبرت هذه الظواهر بأنها خارجة عن سياق الحياة الفعلية.

٦ ـ هنالك إفتراض بأن الفروق الوراثية وما ينجم عنها من فروق بايولوجية وكيماوية، لها أن تكون عوامل تؤثر في قابلية الفرد على تذكر الأحلام وحتى على تكوينها أصلاً.

عوامل أخرى مقرّرة للتذكر والنسيان:

من العوامل التي قد يكون لها أثرها في تسهيل أو تعطيل عملية التذكر للأحلام العوامل التالية:

★ التسلسل الموضوعي لوقائع الحلم من حيث الحداثة الزمنية لهذه الوقائع، فكلما كانت الوقائع حديثة وذات مكانة رئيسية في الحلم، كلما كان تذكر الحلم أعظم إمكانية.

★ الأحلام تذكر بصورة أعظم إذا ما صاحبتها إنفعالات جسمية

وعاطفية، خاصة إذا ما إستفاق الواحد من حلمه خلال قيام هذه الإنفعالات.

★ الأحلام التي تعود إلى فترات سابقة من الطفولة، خاصة تلك التجارب المريحة والتي حدثت أثناء هذه الفترات، فإنها تذكر بصورة أكثر وضوحاً.

★ كلما كانت الأحلام أكثر إذكاء للخيال، وكلما كانت أكثر وضوحاً وجاذبية ومليئة بالفعالية، وكلما كان الفرد الحالم مشاركاً بها ومنفعلاً بسببها، كلما كان حظها في التذكّر أعظم.

★ كلما كثرت التناقضات في الأحلام، كلما قلت إمكانية تذكّرها..

★ الرجال الذين يتمتعون بخصائص أنثوية في تفكيرهم وميولهم، فإنهم يتذكرون الأحلام بصورة أفضل من الرجال الذين يتمتعون بخصائص ذكرية غالبة، والعكس بالعكس في الإناث، وتعزى هذه الظاهرة الطريفة إلى أن الرجال الذين يتمتعون بخصائص أنثوية بارزة في شخصيتهم، فإنهم يمثلون غلبة النصف الأيمن من الدماغ (وهو النصف المؤنث في فعاليته)، بينما الذين يحتفظون بخصائص ذكرية غالبة، فإنهم يمثلون غلبة النصف الأيسر من الدماغ، (وهو النصف المذكر في فعالياته)، وتفسر هذه الظاهرة على أساس من أن النصف الأيمن من الدماغ، وهو النصف الأنثوي في خصائصة، والذي من وظائفه خلق الأحلام.

★ إن أي عملية تؤدي إلى إنحراف الإنتباه لمسيرة الحلم أثناء حدوثه لها أن تؤدي إلى نقص أو خلل في عملية تذكره.

★ الرابطة بين المقدار المتذكر من الحلم وبين حركة الجسم السابقة للإستيقاظ، فكلما كانت هذه الحركة أكثر، كلما كان التذكر أقل، ولعلّ هذه الظاهرة تفسر على أن عملية الإستيقاظ بطيئة وبأنها بدأت بحركات الجسم، ومثل ذلك يقال في حالات التوتر العضلي، فأصحابها على العموم يتّصفون بذاكرة ضعيفة لأحلامهم.

★ المستمع للحلم، له أن يقرر في الكثير من الأحيان إمكانية تذكر الحالم

لحلمه، ومقدار هذا التذكر، فكلما كان الفرد أكثر إقبالاً على قص حلمه، ووجد في المستمع تقبلاً لذلك مع إبعاد أي تنويه للحالم بأنه يحكم عليه معنوياً، فإن تذكر الحلم يكون أعظم وأوفى وأكثر صراحة. وهذا ما يحدث في العمليات التحليلية للأحلام والتي يكتسب فيها المريض الثقة بالطبيب، وما يحدث أيضاً في أحلام بعض المجتمعات البدائية والتي جرت العادة على قصها ومقارنتها ومحاولة تفسيرها في صباح اليوم التالي للحلم، والتي تقبل على علاّتها من المستمعين وبدون أية محاولة للحكم المعنوي على الحالم بها بسبب محتوى حلمه.

★ عمليات التداعي الحر لها أن تذكر الحالم بحلم نسيه، كما أن لها أن توسع من محتوى الحلم وإلى حد أعظم مما تذكره الحالم في الصباح.

★ يمكن أن يدرّب الفرد على تذكر أحلامه وإستعادة الكثير منها.

★ يمكن لبعض الأحلام التي نسيت عند الإستيقاظ، أن يشعر الفرد فجأة أثناء النهار بأنه تذكرها، وهذا التذكر تلقائي أحياناً، إلاّ أنه قد يحدث لأن شيئاً ما قد حدث خلال النهار مما قد يرتبط بالحلم بصورة ما وأدى إلى تذكره.

★ تعرّض الفرد لمواقف مزعجة قبل نومه يؤدي إلى التقليل من إحتمال التذكر لأحلامه، ومن التجارب التي أجريت هي تعريض الفرد قبل نومه لنوعين من المواقف، تلك التي تحتوي مشاهد مزعجة وتلك الخالية منها، وقد تبيّن بأن الفرد الذي تعرض للمواقف المزعجة كان تذكره لأحلامه أقل.

★ الأحلام المزعجة قد تكون أقل حظاً في التذكر عند الإستفاقة، ذلك أن نسيانها له أن يخدم هدف عزل ذاكرة الأحلام المزعجة وإبعادها بالتالي عن الوعي خلال اليقظة، وبهذا يمنع تدخلها في فعاليات اليقظة ويسهل التركيز على شؤون اليقظة.

هل هنالك من ضرورة لتذكر الأحلام؟

كثيراً ما يطرح السؤال فيما إذا كانت أحلام الليل قد وجدت لكي يذكرها الحالم عند الإستيقاظ، أو إذا كان يقتضي على الحالم فهم حلمه أو تفسيره إذا لم

يستطع ذلك، أو إذا كان في تذكرها ضرورة أو فائدة لصاحبها ؟؟، والإجابة على مثل هذه التساؤلات هو أمر ضروري له أن يقرر ليس فقط فائدة تذكر الأحلام، وإنما وظيفة الأحلام وفائدتها في حياة الفرد، وله أن يقرر أيضاً جدوى تشجيع محاولات التذكر والتفسير للأحلام، أو ضرورة إهمالها كعبثية لا طائل تحتها ولا فائدة تتحقق منها. ولعل ما قد يساعد على البحث في هذه التساؤلات، هو تأمل الحقائق التالية، وهي التي تفيد بأننا على كل حال ننسى الجزء الأعظم من أحلامنا طوال الحياة، وبأن الذي نتذكره منها، فإنا نتذكره لزمن قصير جداً، ثم يغمره النسيان من جديد. كما أنه لا يمثّل بالضرورة واقع ما عرض في الحلم، وما دام الأمر كذلك، فإنه لا بدّ من تأمل جدوى معرفة الجزء القليل من أحلامنا فقط، بينما يظل معظمها وحقيقة وقائعها في طي النسيان.

أولاً: إن ما نتذكره من أحلامنا، إذا ما إستطعنا تذكره، ينحصر فقط في حلم الفترة الأخيرة من النوم الحالم والتي تسبق عملية الإستيقاظ مباشرة، أما أحلام الفترات السابقة فتظل منسية تماماً.

ثانياً: إننا ننسى عند الإستيقاظ حوالي ٩٠٪ من محتوى أحلامنا، والجزء الذي نتذكره من أحلامنا فإنه سرعان ما يتلاشى من الذاكرة وفي خلال ثوان معدودات وقبل أن يستطيع المستيقظ الحالم من تذكر تسلسل وقائع حلمه.

ثالثاً: هنالك مظاهر عديدة تدلل على أننا نحرر أحلامنا في الكثير من الأحيان، وقد نزوّرها إما بحذف بعضها، أو بملء الفراغات المنسية منها أو بتضييقها، أو بإستبدال واقعة بأخرى، أو بالأخطاء في تسلسلها، أو بالإمعان في تصورها وإيضاحها على حساب محتويات أخرى، ولهذا الواقع أن يدلل على أن هنالك مفارقة بين أحلامنا كما تذكر، وأحلامنا كما تعرض في الحلم، وبأن لهذا الفرق أن يشكك في أصالة الحلم وصحة محتواه، وبالتالي في جدوى تذكره.

رابعاً: إن الجزء الأكبر من أحلامنا كما نتذكرها تبدو لنا مشوّشة وغامضة وغير مفهومة، كما تتعذر ترجمتها إلى المفاهيم المألوفة في حياة اليقظة، كما أنها

تختلف عن تفكيرنا المعتاد أثناء اليقظة، وكل هذه الخصائص للحلم تجعل من الصعب إن لم يكن من المتعذر على الحالم أن يدرك معنى أحلامه وأن يستطيع بالتالي دمجها وتمثّلها ضمن المفاهيم والأفكار الواعية له.

خامساً: هنالك نسبة غير قليلة من الناس لا تقل عن النصف، ممن لا يتذكرون بأنهم حلموا أبداً، أو إذا تذكروا فإنهم لا يتذكرون أي محتوى لأحلامهم، وقد يكون هذا شأنهم طوال الحياة. إضافة إلى أنه لا يتوفر أي دليل بأن هؤلاء يختلفون عن غيرهم ممن يتذكرون أحلامهم إما في شخصيتهم، أو في معالم حياتهم النفسية.

إن هذه الملاحظات المتواترة لها أن تسند الإستنتاج بأن أحلامنا قد وجدت لغرض أو أغراض أخرى، غير غرض تذكرها، وإن هذا الغرض أو الأغراض لا تعتمد بالضرورة على تذكرنا للأحلام، أو صدق تذكرنا لها، ومطابقة ذلك لواقع الحلم، أو أنه يعتمد على فهمنا لهذه الأحلام سواء عن طريق الفهم الذاتي أو عن طريق التفسير للأحلام من قبل المختصين، كما يمكن الإفتراض بأن الأحلام وجدت أثناء النوم لكي تنسى، وأن الفائدة منها، إن كان لها فائدة، فإنها تتحقق في نسيان الأحلام لا في تذكرها، أو أن هذه الفائدة إن وجدت فإنها تتحقق سواء تذكرنا أحلامنا وفهمنا معانيها أو لم نستطع أياً من ذلك.

إن هنالك جدلاً حول ضرورة تذكر الأحلام وفهمها، وهو جدل متعدد الأطراف، فمن طرف واحد نجد أولئك الذين لا يجدون في ظاهرة الأحلام أي قيمة أو أهمية حياتية، وينظرون إليها على أنها أضغاث أحلام، لا صلة لها بالواقع، وبأن من مضيعة الزمن والجهد محاولة الإنتباه إليها والبحث في محتوياتها، وبأن الأولى بنا أن ننسى وأن تظل أحلامنا في طي النسيان، ومن طرف آخر، وهو طرف مضاد تماماً لهذا الموقف من الأحلام، نجد أولئك الذين يرون في الأحلام وفي تذكرها وفي تفسيرها أهمية كبيرة للفرد لها أن تساعد في اكتشافه لأعماق حياته النفسية، ولها أن تكون عاملاً فعالاً في عمليات شفائه النفسي، وفي المحافظة على توازنه النفسي، وأصحاب الطرف الأول من الجدلية، هم عادة المتمسكون بقواعد الحضارة الغربية المعاصرة والذين يتناولون

الأشياء بصورة براغمتية وواقعية، مما لا موطئ قدم فيه للأحلام ومحتواها. أما أركان الطرف الثاني، فهم إما ينتمون إلى حضارات قديمة، أو يؤمنون بهذه الحضارات، إضافة إلى المنتمين إلى حضارات بدائية معاصرة، وجميع هؤلاء يعطون أهمية بالغة لتذكر الأحلام وفهمها وتفسيرها، وأثرها في الحياة الفردية والعامة. هذا وهنالك طرف ثالث في هذه الجدلية، وهو الطرف الذي يجد أصحابه بأن الأحلام ضرورية، غير أنهم لا يجدون في تذكرها ضرورة. ومنهم مَن يذهب أبعد من ذلك ويرى بأن الأوفق أن تظل الأحلام منسية، وبأن فائدتها تكمن وتتحقق بصرف النظر عن تذكرها، أو ربما بصورة أفضل وأتم اذا بقيت منسية، وانها اذا ذكرت فان الاوفق ان تظل بدون فهم او تفسير

إن هذه المواقف المختلفة من موضوع الأحلام وتذكرها ما زالت متواجدة حتى الأن، وبالرغم من تعدد الأبحاث والدراسات لهذا الموضوع فإننا ما زلنا غير قادرين على حسم الموضوع بصورة نهائية أو من التيقن بجدوى تذكر الأحلام وفهمها من قبل الحالمين بها، كما أننا ما زلنا عاجزين عن الإجابة على تساؤلات عديدة في هذا الموضوع. وأهمها لماذا لا يتذكر بعض الناس أحلامهم مطلقاً؟ أو لا يتذكرون أي شيء مما حلموا به مع شعورهم بأنهم حلموا، أو لا يتذكر معظم الناس إلاّ جزءاً قليلاً من أحلامهم؟ ولماذا ننسى أحلامنا بسرعة؟ ولماذا لا نفهم الجزء الأكبر من محتوى أحلامنا؟ إن هذه التساؤلات وغيرها لها أن تبرر التشكك في أهمية تذكر الأحلام في الحياة الإنسانية، غير أن هذا التشكك لا يعني أنه لا توجد هنالك ضرورة للأحلام، ذلك أن حدوث الحلم شيء وتذكره شيء آخر. كما أن تذكر الحلم وعدمه قد لا يزيد أو يقلل في شيء من فائدة الأحلام، إذا ما وجدت مثل هذه الفائدة. لقد أجريت بعض الدراسات المقارنة بين أولئك الذين يتذكرون أحلامهم، وبين الذين لا يتذكرونها، ووجد بأنه لا توجد فروق جذرية بين الفئتين، وإن كان الذين لا يتذكرون أحلامهم هم على العموم أكثر تمتعاً بالتوازن النفسي من أولئك الذين يتذكرون أحلامهم، ولهذا أنه يفيد بأن تذكر الأحلام في حد ذاته لا يسهم في

دعم الحياة النفسية للفرد، بل على العكس له أن يقلل من التوازن النفسي. وأفادت أبحاث أخرى بأن أولئك الذين يتذكرون أحلامهم بوضوح وبصورة مستمرة، فإنهم على العموم ذوو شخصية إنطوائية وقلقة، أو بأنهم يحملون إمكانية الإتجاه نحو الإصابة بإضطرابات نفسية أكثر من غيرهم، وهكذا فإنه في الحالتين قد تبيّن بأن تذكر الأحلام ليس بالضرورة وبأنه ربما يكوّن ضرراً بتعريضه للفرد إلى إحتمال أعظم للإصابة بإضطرابات وإنفعالات نفسية. وهنالك من يرى بأن الأحلام قد وجدت أصلاً في الحياة الإنسانية لكي تنسى أو لتحقيق غرض آخر لا علاقة له بالتذكر، وبأن هذا الهدف يتحقق بصرف النظر عن التذكر والنسيان. وهنالك من يذهب إلى أبعد من هذا الرأي ويرى بأن الغرض من الأحلام يتحقق بصورة أفضل إذا ما بقي الحلم منسياً من صاحبه منذ البداية، أو إذا ما ظلّ الفرد جاهلاً لمعاني حلمه ودلالاتها، وبأن الحلم قد وجد لكي لا يفهم من صاحبه أو يفسر له. وهنالك أخيراً من يرى على العكس، ضرورة لتذكر الأحلام وفهم معانيها بصورة كاملة، وبأن الفائدة من الأحلام تكمن في هذا التذكر والفهم. وفيما يلي بعض الآراء الواردة في هذا الموضوع:

فرويد:

لما كان فرويد يعتقد بأن الأحلام هي الطريق الملوكي للاوعي، فهو بطبيعة الحال يرى في تذكر الأحلام ضرورة أساسية، وهو قد سعى لذلك لتشجيع تذكر الأحلام وسهّل هذه العملية من خلال جلسات التحليل النفسي والتي شملت محتوى الأحلام وما تثيره هذه الأحلام من إرتباطات فكرية.

ألفرد أدلر:

في رأي أدلر أنه لا توجد ضرورة لتذكر الأحلام أو تفسيرها، ويقول في تعليل ذلك أن الحلم يثير الفرد عاطفياً على متابعة أهدافه الحياتية بنشاط أعظم، وإذا كان الهدف من الأحلام هو إثارة الفرد، فإن من الأفضل أن لا يفهم الحالم معنى حلمه، لأن مثل هذا الفهم يتعارض مع قدرته على خداع نفسه

بنجاح وبصورة تتوافق مع أهدافه الخيالية. ويلاحظ أدلر بأننا كثيراً ما ننسى أحلامنا، إلاّ أن المشاعر التي تثيرها الأحلام تظل باقية، وهدف الحلم لذلك في نظره هو إثارة هذه المشاعر الصاخبة والتي تكون بمثابة الجسر بين المشاكل التي تواجه الفرد، وبين نمط حياته. ويقول أدلر: «إن ما يبقى من الحلم هو ذلك الذي يبقى دائماً عندما ينغمس الواحد في الخيال، وهي المشاعر والعواطف والحالة العقلية». وهو لذلك لا يرى ضرورة لتذكر الأحلام أو فهمها. غير أن أدلر لم يستقر على هذا الرأي، وقال ما يعارضه، خاصة في أحلام المريض، إذ إنه وجد في الأحلام التي يتذكرها الفرد مصدراً هائلاً لوعي الذات، فهو يصبح واعياً لما يحفز سلوكه، وبما يسهل أو يصعب الوصول إلى أهدافه، وبالأفكار التي يحملها والتي تتدخل في علاقاته بغيره من الناس.

يونغ:

يونغ كما هو الحال مع فرويد، وعلى نقيض أدلر، يجد في تذكر الأحلام أهمية عظيمة، وقد حمل يونغ في البداية الرأي الذي حمله فرويد من أن الأحلام هي الطريق الملوكي للاوعي، غير أنه اختلف معه في تفسير الأحلام وبصورة جذرية، فبينما وجد فرويد بأن أحلامنا تأتي إلينا مضللة ومتسترة، إلاّ أن يونغ رأى بأن الأحلام لم تأت لنا لكي تضللنا أو تخدعنا، وهي على العكس لا تستر شيئاً، ويقول في ذلك: «إن الحلم هو شيء طبيعي، وليس هنالك من سبب على الأرض له أن يحملنا على الإفتراض بأنه وجد لكي يخدعنا، ويضللنا... إن الطبيعة كثيراً ما تكون غامضة ولا يمكن النفاذ إليها أو عبرها. غير أنها ليست مخادعة كالإنسان، وعلينا لذلك أن نعتبر الحلم بأنه ما يدعى أنه هو، لا أكثر ولا أقل...».

إن يونغ يرى بأن الأحلام هي تعبير عن حكمة أولية أعظم، والتي مصدرها الطبقة الغريزية في النفس، وبأن لغة التشبيه والخيال والرمز والليجورة تكشف عن وسيلة دقيقة لنقل البصيرة إذا ما إستطعنا فهم منطقها الخاص، وهو لذلك يجد ضرورة لتذكر الأحلام وتفسيرها، ويقول في ذلك: «إن محتوى الحلم يجب

أن يؤخذ بكل جد كشيء حدث لنا بالفعل، ويجب أن يعامل كعامل مساعد في تكوين نظرتنا الواعية، وإذا لم نفعلْ ذلك، فإننا سنبقى على وجهة النظر الواحدة في وعينا، وهي التي أثارت أصلاً عملية التعويض غير الواعي عن طريق الحلم».

لوي:

وفي رأيه أنه لم يقرر للحلم أن يدخل حيز الذاكرة الواعية، ويقول في ذلك: «... مع أن الحلم لم يقدّر له في الأساس أن يكون موعياً في الذاكرة. إلاّ أن الواضح من ناحية أخرى هو أن من المقرّر له أن يجرّب بصورة واعية أثناء النوم، فما يضعه ما قبل الوعي تحت تصرّف الذات الحالمة، يقصد به أن يصبح واعياً أثناء الحلم. وهذين النمطين المختلفين من الوعي، وعي اليقظة، ووعي الحلم، فإنه يجب أن لا يخلط بينهما». وبهذا القول فإن لوي لا يجد ضرورة لتذكرنا ووعينا لأحلامنا أثناء اليقظة، وبأنه قد قدّر لها أصلاً أن تكون موعية أثناء الحلم فقط.

سلبيرير:

وهو من أولئك الذين يجدون ضرورة في تذكر الأحلام وتأملها، ويقول في تبرير وجهة نظره: «إن العامل المثير للأحلام هو عامل عاطفي مشحون بشحنة كبيرة، والذي يوقظ إهتمامنا بتلوّن شهواني، أو غير شهواني، وهو يحثّنا بتوقعات مشوّقة، وبرؤيا من الرضا عن النفس، وبتوجسات وتأملات مقلقة، وبإتهامات مرة، وبأي إنفعال عاطفي أشعلته العاطفة».

كالمان:

يجد كالمان، كما هو الحال عند فرويد، بأن هنالك ضرورة لتذكر الأحلام، ذلك أنها الوسيلة التي لا تقدّر قيمتها في عملية العلاج التحليلي النفسي...

الفصل الثاني عشر

محتوى الأحلام

★ ما يتذكر أو لا يتذكر من الأحلام.
★ المحتوى الحرفي والمحتوى الزمني.
★ ما نتذكره من محتوى الأحلام.
★ مصادر محتوى الأحلام.
★ الفروق بين الحلم والواقع.
★ تصنيف محتويات الأحلام.
★ الشخوص التي تظهر في الأحلام.
★ ظهور الحالم في أحلامه.
★ ظهور الأحاسيس في الأحلام.
★ ظهور الألوان في الاحلام.
★ العنف والقسوة في الأحلام.
★ العاطفة في الأحلام.
★ الذكاء ومحتوى الأحلام.
★ محتوى أحلام اليقظة وأحلام النوم.
★ الموهبة الابداعية ومحتوى الأحلام.

- ★ الجنس ومحتوى الأحلام.
- ★ المزاج السابق للنوم ومحتوى الأحلام.
- ★ الخصائص النفسية للحالم ومحتوى الأحلام.
- ★ الخصائص النفسية للحالم ومحتوى الأحلام.
- ★ المحتوى الزمني للأحلام.
- ★ حلم الأعمى ـ حلم الأصم ـ أحلام ذوي العاهات.
- ★ العقاقير والأحلام.
- ★ الحرارة والأحلام.
- ★ محتوى أحلام النوم الحالم وغير الحالم.
- ★ أحلام أوائل الليل وأواخره.
- ★ ما لا يوجد في الأحلام.

محتوى الأحلام

محتوى الأحلام هو ما يعرض للنائم في حلمه من تجارب وصور وأحاسيس وأفكار، وهذا المحتوى شخصي بكليته، بمعنى بأن ما من أحد يعرف هذا المحتوى غير الفرد نفسه، وبأن ما من طريقة أخرى تتوفر للإطّلاع على هذا المحتوى غير ما يفضي الحالم به عند استيقاظه من حلمه، وهكذا فإن مصدرنا الوحيد لأحلام أي إنسان هو فقط ما يتذكره الحالم من حلمه، وفي بحث محتوى الأحلام لا بدّ من تأمل العديد من العوامل والمتغيرات والتي لا بدّ من محاولة تحديدها لكي تتوصل إلى فهم أدق لمحتوى الأحلام من ناحية، وإلى تعيين الفروق الممكنة بين محتويات حلم أو آخر، وبين شخصية حالم أو آخر. ومن أهم هذه العوامل والمتغيرات ما يلي:

ما يُتذكر أو لا يُتذكر من الأحلام:

أكثر من نصف الحالمين لا يتذكرون أحلامهم، والنصف الثاني لهم مقدرة متفاوتة على هذا التذكر. وتتحدد هذه المقدرة على التذكر من عدمها في

محتويات الحلم السابق للإستيقاظ فقط، أما الأحلام السابقة لهذا الحلم الأخير فتظل منسية ولا يمكن إستعادة محتواها، وما قد يذكره الحالم من محتويات حلمه قد يكون غير مطابق لما عرض له في الحلم، فقد يتذكر جزءاً منه فقط، وقد يتذكر نتفاً من وقائعه، وقد لا يتذكره في تسلسل سياقه كما عرض له، وقد يغفل الكثير أو القليل من تفاصيله، كما أنه قد يتعرض من داخل نفسه أو خارجها عما ينهيه عن تذكر أجزاء مهمة من حلمه أو البوح بها، وأخيراً فإن الحالم عند إستيقاظه قد يبدّل ويغيّر ويزوّر ويخفف أو يبالغ في محتوى أحلامه، وبهذا يدخل في هذا المحتوى ما ليس فيه أصلاً، وجميع هذه الإعتبارات تجعل ما يتذكر من المحتوى الحقيقي للأحلام ما هو إلاّ جزءاً يسيراً فقط من المحتوى الكلي لأحلامنا، وهو واقع له أن يثير التشكّك في صحة إعتماد ما نتذكره من أحلامنا كممثل لهذه الأحلام ومعبّر عنها.

المحتوى الكامن والمحتوى الظاهر:

جاء فرويد بهذه الفرضية عن المحتوى المزدوج للأحلام وتقسيمه إلى محتوى كامن ومحتوى ظاهري. فالمحتوى الكامن في نظره هو التجربة النفسية الكامنة في اللاوعي والتي لا بدّ أن تظل غير واعية وبالتالي غير موعية من صاحبها، وفي نظر فرويد فإن هذا المحتوى الكامن هو في غالب الأحيان تجربة أو رغبة جنسية طفولية كبتت في الصغر لأنه تعذّر التعبير عنها بصراحة. أما المحتوى الظاهر للأحلام فهو ما يظهر عليه الحلم في الواقع، وفي نظر فرويد أن كلاً من المحتويين لا يتماثلان أو يتساويان، فالمحتوى الظاهر هو الحصيلة النهائية لعمليات من التستر والتمويه التي تحدث على المحتوى الكامن والذي لا بدّ أن يظل في اللاوعي، غير أن للمحتوى الظاهر للحلم إذا ما فسر تفسيراً صحيحاً أن ينوّه بمعنى ومغزى المحتوى الكامن.

المحتوى الحرفي والمحتوى الرمزي:

إذا جاء محتوى الحلم وكأنه نسخة مطابقة لتجربة عقلية أو حسية سابقة فإنه يعتبر حلماً حرفياً، أما إذا جاء محتوى الحلم أو بعض أجزائه، بحيث تكون

الصورة أو الفكرة أو الموضوع لظاهرة الحلم بديلاً للشيء نفسه، فإن ذلك يعتبر محتوى رمزياً، والرمز يحدث بسبب تشابه ما بين الموضوع الأصلي وبديله الرمزي أو بسبب الربط بينهما في الذهن، هذا ويقتضي للرمز إذا كان له أن يظل رمزاً أن لا تكون دلالته على الشيء الأصلي معروفة لدى الفرد، وإلاّ توقف عن أن يكون رمزاً. أما غاية الرمز، فهي من وجهة النظر التحليلية غاية دفاعية عن النفس، إذ إنها تحمي الفرد من القلق الذي قد يكون مرتبطاً بالموضوع الأصلي والذي قد ينطلق ويغمر الفرد فيما لو واجه الفرد الموضوع الأصلي كما هو بدون رمز.

المحتوى المفتوح والمحتوى المتخفي:

يعرّف المحتوى المفتوح للحلم بأنه المحتوى الذي يحمل إرتباطاً مباشراً لحادثة ما، أما المحتوى المتخفي فهو ذلك المحتوى للحلم والذي يظهر بأنه يدور حول موضوع أو حادث معيّن بينما هو يدور في الواقع حول شيء آخر، وللنوعين من المحتوى: المفتوح والمتخفي، أن يعبّر عنهما بصورة حرفية أو بصورة رمزية، مثال ذلك حلم الفرد حول مادة إمتحانية، فإن ذلك يعتبر محتوى مفتوحاً لأنه يدور حول ما أشغل الفرد قبل نومه ليلة الإمتحان، أما إذا حلم بأنه يسبح في النهر ويغالب الموج، فإن ذلك يكون محتوى متخفياً لأن فعالية أمواج النهر هو تمثيل خفي لتجربة الإمتحان، وفي الحالة الأولى يكون المحتوى أيضاً حرفياً لأن الحلم يطابق الموقف الواقعي بينما في الحالة الثانية: السباحة وفعالية الموج، فإنه يعبّر بصورة رمزية عن هذا الموقف. ومن الجدير بالذكر أن الحالم لا يدرك معنى حلمه الرمزي وهو يحلم، كما أنه قد لا يدرك هذا المعنى إلاّ إذا إستطاع تفسيره عند الإستيقاظ أو فسّر له من غيره. هذا وفي رأي فرويد أن عملية تكوين الرمز هي عملية لا واعية، وهي من صنع اللاوعي، وهو رأي يخالفه فيه آخرون ممن يرون بأن الرمز هو بداية لعملية التمثّل الواعي، وهو يمثّل محاولة للفهم، لا محاولة للتخفي (رأي بياجيه).

ما نتذكره من محتوى الأحلام:

إن الجزء الأكبر من أحلامنا يبقى في طي النسيان، إما لأننا لا نتذكر هذه الأحلام عند الإستيقاظ، أو لأننا ننسى ما تذكرناه من محتواها بسرعة عظيمة وخلال دقائق أو ثوان معدودات، وحتى الذي نتذكره منها قد لا يأتي مطابقاً إلى حد قريب أو صادق لما عرض فعلاً أثناء الحلم، وما لم تتيسر لنا طريقة علمية نستطيع بواسطتها إستعادة جميع أحلامنا وتسجيل وقائعها بدقة فستظل الأحلام التي نتذكرها نسخة غير موثوقة، وغير صادقة، لما حلمنا به بالفعل، غير أن هذا لا يعني بالضرورة أن جميع الأحلام التي نتذكرها لا تطابق المحتوى الذي حلمناه، فقد أفادت بعض التجارب المختبرية على أفراد نوّموا مغناطيسياً وطلب إليهم أن يتكلموا أثناء أحلامهم واصفين وقائع هذه الأحلام، وتم تسجيل أقوالهم، وعند إستيقاظهم أدلوا بمحتوى أحلامهم كما تذكروها، وتبين من مقارنة التسجيل مع الإدلاء بمحتوى الحلم عند الإستيقاظ ما أفاد بوجود قدر كبير من التوافق بين المحتويين، مما يدلل على أن المحتوى الذي يتذكر قد يكون مطابقاً لمحتوى الحلم كما عرض للحالم من حلمه. غير أن هذه التجارب يجب أن لا تؤخذ كقاعدة تبرّر إفتراض التوافق بين ما يعرض في الأحلام وبين ما يتذكر منها، ذلك أن تذكر الأحلام يخضع لفعل الكثير من العوامل المقررة لإمكانية التذكر وقدره والتي يعود بعضها إلى شخصية الحالم وحالته النفسية ومقدرته على التذكر والإفضاء والوصف، كما يعود بعضها إلى عوامل تتصل بطبيعة الحلم نفسه من حيث الموضوع والتسلسل والترابط والمعنى والتستر والغموض والرمز واللون والطول والإنفعال، وغير ذلك من العوامل التي لها أن تقرّر القدر والمدى والكيفية التي يتذكر فيها الحلم عند الإستيقاظ.

مصادر محتوى الأحلام:

مهما إختلف الباحثون في أمر الأحلام من حيث أسبابها ومعانيها وأهدافها، فإن هنالك إتفاقاً بأن محتوى الأحلام يستمد من مصادر أساسية معينة وبأن التجارب المستمدة من هذه المصادر إما تأتي على حالتها الأصلية في الأحلام،

وإما أنها تندمج في المحتوى الكلي للحلم. هذا ولا يقتضي أن تظهر جميع العناصر في كل حلم نحلمه ولا حتى في معظم الأحلام، وأهم المصادر المكونة للأحلام هي:

١ ـ الإثارات الحسية التي تحدث للنائم.

٢ ـ بقايا تجارب اليوم السابق للحلم.

٣ ـ الرغبات والحاجات المعلقة.

٤ ـ مصادر أخرى.

إن من الواضح أن المصادر الثلاثة الأولى هي مصادر واقعية، ويمكن إثبات أصولها والتحقق من وجودها في تجربة الفرد سواء ما عرض له منها أثناء نومه أو قبل نومه أو ما تبقى منها من حوادث وتجارب اليوم السابق أو الأيام القليلة السابقة للحلم، غير أن هنالك مصادر أخرى للأحلام غير هذه المصادر التي يمكن التيقن من توفر عناصرها في تجربة الفرد السابقة للحلم، وهذه المصادر التي صنّفت كمصادر أخرى، إما تصدر عن إثارات حسية وفكرية من داخل الدماغ أثناء الحلم، وإما تصدر عن حيز اللاوعي، وهو إفتراض جاء به فرويد وإعتبره (لاوعي شخصي)، بينما إعتبره يونغ (لاوعي جماعي).

١ ـ الإثارات الحسية أثناء النوم:

إن للإثارات الحسية الصادرة من خارج الجسم أو من داخله أن تتوارد من هذه المصادر إلى الدماغ أثناء النوم، غير أن ما يصل منها إليه هو القليل فقط من هذه الإثارات الحسية، وهي عادة الأحاسيس الأقوى والأكثر تكراراً. ولهذه الأحاسيس أن تنفذ إلى محتوى أحلامنا وتندمج في هذا المحتوى بدون أن يستمر ورودها على حالها في سياق الحلم، كما أن لها أن تغيّر من محتوى الحلم ومن الصورة التي يظهر عليها، وقد استرعت هذه الظاهرة إنتباه المهتمين بالأحلام منذ القدم والذين لاحظوا بأن ما قد يتعرض له الفرد من أحاسيس خارجية أو ما يرد إليه من أحاسيس من أعضاء جسمه الداخلية، لها أن تظهر في

أحلامه بصورة واضحة وتنم عن مصادرها (أرسطو وغيره). وفي العصر الحديث أدرك الباحثون، بمن فيهم فرويد بأن إحساس الفرد بالجوع أو العطش أو الرغبة بالتبوّل، قد تجد كلها طريقها إلى وعي الحالم في حلمه وتؤثر في محتواه، ومثل ذلك يقال في تعريض الفرد النائم إلى أحاسيس خارجية كالحرارة والبرودة وسماع الصوت والضوء والإهتزاز والدوران وغيرها من الإثارات الحسية والتي لها أن تنعكس في أحلام المتعرض لها إما بصورة مفتوحة أو حرفية بحيث يتوافق محتوى الحلم مع الإحساس الحادث أو على صورة أخرى. ومن الأمثلة على ذلك ما قام به أحد الباحثين من إسماع النائم لكلمات تتردد من مسجّل للصوت وبدرجة لا تكفي لإيقاظه: (شربة من ماء بارد منعش)، وهكذا مرات عديدة، وقد تبيّن في اليوم التالي إنعكاس هذه التجربة في أحلام النائم، كما تبيّن بأن الذين حلموا بشرب الماء البارد قد شربوا في الصباح عند إستيقاظهم مقادير أقل مما شربه من لم يحلم بشرب الماء. وفي تجربة أخرى وجد الباحثان (ديمنت وولبرت) بأن ٣٠٪ من عيّنة إختبارية ناموا وهم عطشون، قد دارت أحلامهم حول الشرب، هذا وقد حاول باحثون عديدون إجراء تجارب من التأثير الحسي على النائم ومتابعة إمكانية وكيفية ظهور هذه المؤثرات في أحلامهم، وسنتناول بعض النماذج من هذه التجارب في الفصل الخاص بالتأثير في محتوى الأحلام.

٢ ـ مخلّفات اليوم السابق:

تظل في ذهن معظم الناس الكثير من الذكريات والإنطباعات عن تجارب وعواطف وأفكار عرضت لهم أثناء يقظتهم، وبعض هذه يظل ليس فقط كذاكرة صماء، وإنما كحوادث لم تعرف ولم تنته فعاليتها، وهذه المخلفات قد تظل موعية من صاحبها، وبعضها قد يدخل إلى حيّز اللاوعي (أو المنسي) وتظل كامنة فيه، هذا وقد تكون هذه المخلّفات مهمة أو تافهة، خالية من العاطفة أو مشحونة بها، وفي جميع هذه الحالات فإن لهذه البقايا من اليوم السابق أو الأيام القليلة السابقة أن تقحم وجودها على محتوى الحلم وتندمج فيه على صورة أو أخرى. وفي رأي فرويد بأن مثل هذه المخلّفات من تجارب اليوم

السابق، مهما كانت، فإنها تكتسب قيمتها فقط بسبب إندماجها مع الدوافع الطفولية المكبوتة في اللاوعي، وهي، أيْ هذه المخلّفات، تساعد في عملية إطلاق هذه الدوافع المكبوتة والتستر عليها، وبذلك تسمح لها بالاستمرار كقوة دافعة وفعالة وراء الحلم، ولهذا فإن فرويد لا يجد قيمة لهذه المخلفات في حد ذاتها أو بمفردها وبدون التحامها بدوافع اللاوعي المكبوتة.

٣ ـ الرغبات والحاجات المعلّقة:

هنالك من ينظر إلى الرغبات والحاجات نظرة واسعة وشاملة بحيث تستوعب كل رغبة أو حاجة يداعبها الإنسان في يقظته وهو لا يستطيع إرضاءها إما كلياً أو جزئياً، أو لأنها تعصي على الإرضاء، أو لأن صاحبها لا يملك السبيل والإمكانية إلى ذلك، ولهذه الحاجات أن تكون ممكنة التحقيق أو غير ممكنة على المقدرة الإنسانية، ولها أن تكون واضحة في الوعي، ولها أيضاً أن تكون خفية ومكبوتة في اللاوعي، ويخشى لذلك صاحبها من تأملها ومواجهتها في حالة اليقظة. وهنالك من ينظر إلى الرغبات والحاجات بصورة أكثر تحديداً وحصراً، ويجدها في المحتوى النفسي الذي يتضمن الرغبات الطفولية والتي لم يكن بالإمكان تلبيتها في حينها، وكبتت لذلك في اللاوعي. وفي رأي فرويد أن هذه الرغبات الطفولية المكبوتة هي التي تقرّر في النهاية محتوى الحلم كما يظهر للحالم، كما تقرّر القوة الدافعة وراء تكوين الحلم، وهكذا بالنسبة إلى فرويد فإن مخلفات اليوم السابق من التجارب حالها حال الأحاسيس أثناء النوم فإنها لا تستطيع لوحدها مهما كانت قوية وفعّالة، ومهما أسندت من الأحاسيس أثناء النوم، أن تكوّن تجربة الحلم بدون قوة وفعل الرغبات المكبوتة في اللاوعي. وهنالك كما هو متوقع، مَن يعترض على الفرضية الفرويدية، ويستند هؤلاء على الإفادات عن محتوى الكثير من الأحلام والتي تبدو خالية تماماً من أي تنويه عن رغبات مكبوتة في اللاوعي، ومن أنها تحتوي على إرضاء لرغبات وحاجات قائمة ويدرك الواحد وجودها في وعيه أثناء اليقظة، وأكثر ما يظهر هذا الإرضاء المباشر لرغبات قائمة في الوعي نجده في أحلام الأطفال والذين تأتي أحلامهم مليئة بمثل هذه الرغبات كالحصول على لعبة أو كرة أو دراجة أو ثوب أو

المشاركة في لعب أو نزهة، مما لم يستطع الحصول عليه في يقظته. ويعلّل فرويد هذه الظاهرة المعارضة للفرضية بأن الطفل الذي يحلم بمثل هذا الإرضاء المباشر لرغبات واقعية قائمة في التجربة الواعية بأنه لم يكوِّن بعد محتوى اللاوعي لتجاربه الطفولية المكبوتة. ويرى آخرون بأن الأحلام التي تلبي مباشرة الرغبات الواعية لا تقتصر على الأطفال فقط، وإنما تلاحظ أيضاً في أحلام الكبار، فبعض هذه الأحلام تتضمن إرضاء مباشراً لحاجات غير ملباة ولكنها قائمة في الوعـي ، وقد تأيدت هذه الملاحظة من حصيلة بعض عمليات التحليل النفسي والتي أفادت بأن بعض الحاجات الملبّاة في الأحلام والتي كان يظن بأنها تنوّه عن حاجات مكبوتة في اللاوعي، إنما هي من الحاجات والرغبات القائمة في الوعي. ومع أن فرويد يتّفق في أن بعض الحاجات والرغبات القائمة في الوعي تلبى في الأحلام، إلاّ أن ظهورها في الأحلام وتلبيتها ما هو إلاّ لغرض إسناد حاجات أشد وأكثر عمقاً في اللاوعي، وبأن ما من رغبة واعية مهما كانت قوية لها أن تكون حلماً إلاّ إذا إرتبطت بحاجة مكبوتة في اللاوعي والتي تسعى للظهور، وكما هو الحال في مخلّفات اليوم السابق، فإن حاجات ورغبات اليوم السابق في نظر فرويد فإنها غير كافية في حد ذاتها لتكوين الحلم. وبينما علّل فرويد أحلام الأطفال التي تلبي حاجاتهم الواعية، بأنها تعبير عن عدم تمكنهم بعد من تكوين لاوعيهم من الرغبات المكبوتة، فإنه يفسّر أحلام الكبار المماثلة والتي تحتوي على الحاجات القائمة في الوعي، بأنها ليست أحلاماً بالمعنى الكامل للأحلام وإنما هي مجرّد إقتحام لمجال الأحلام.

٤ ـ المصادر الأخرى لمحتوى الأحلام:

تتضمن الكثير من الأحلام محتويات تتجاوز المصادر الثلاثة التي سبق ذكرها وهي: الأحاسيس أثناء النـوم، ومخلّفـات تجارب اليـوم السـابـق، والرغبـات والحاجات التي ما زالت غير ملبّاة، والكثير من هذه المحتويات قد يأتي على صور عشوائية وغير واضحة وغير مفهومة ولا معنى لها، ولا مثيل لها في تجربة الفرد الحالم بها وفي تجارب غيره، ومنها ما لا يمكن حدوثه في التجربة الإنسانية،

وهنالك عدة مصادر لهذه التجارب التي تعرض في الحلم والتي يمكن تصنيفها كما يلي:

١ ـ التجارب المنسية في حياة الأطفال.

٢ ـ التجارب المكبوتة في اللاوعي.

٣ ـ التجارب المثارة من داخل الدماغ.

إن الكثير من أحلامنا تعود بنا إلى تجارب في الطفولة والحداثة، وهي إما تتعلق بالناس أو بأماكن ومناظر معيّنة، أو بتجارب مرّت بنا، وقد يكون محتوى الحلم من هذه التجارب منسياً كلياً من الحالم، غير أن ذلك لا يعني بأن التجربة مكبوتة في اللاوعي، وكل ما قد تعنيه أن ذاكرة التجربة أصبحت دفينة في الدماغ مما يجعل من الصعب تذكرها، أو أنها أصبحت بعيدة عن الحاجة إلى تذكرها أو محاولة هذا التذكر. وظهور هذه التجارب في الأحلام، وبعضها لا أهمية له بالنسبة إلى الحالم، يبيّن بأن إثارة ما قد حدثت أثناء النوم والتي أدّت بدورها إلى إستعادة هذه التجربة البعيدة والطفولية إلى الذاكرة، والأمر في هذه الحالة يشبه التجارب التي قام بها الجرّاح الكندي على الدماغ (بنفيلد **Penfield**)، والذي لاحظ أثناء إجراء العمليات الجراحية على الدماغ بأن تنشيط بعض مناطق الدماغ بإثارة كهربائية له أن يعيد إلى ذاكرة المريض الإحساس الصوتي أو البصري لتجارب سابقة منسية، وهي تجارب تسند نظرية (ابن سينا) عن كيفية حدوث الأحلام ومصادرها ومحتوياتها. أما لماذا تظهر تجارب الطفولة بكثرة في أحلام الأطفال، فإن تفسير ذلك قد لا يعود إلى أهمية هذه التجارب وضرورة إستعادتها في الذاكرة، بقدر ما يفيد بأن تجارب الطفولة لها إمكانية أعظم في إحداث إنطباع في الذاكرة، ولها أن تثار في أحلام الكبار أكثر من غيرها من التجارب العديدة في حياة الكبار والتي لا تحدث عادة مثل هذا الإنطباع في الذاكرة.

أما التجارب المكبوتة في اللاوعي، فهذا مصدر مجادل في أمر حقيقته، والأخذ بوجود هذا المصدر مهما كان محتواه معناه الإقرار بوجود حيّز محدد

يتضمن اللاوعي ومحتواه، كما يقتضي ضرورة الإفتراض بأن لهذا الحيّز ومحتواه طاقة خاصة تجعل التعبير عنه ممكناً. ومع محاولات فرويد إعطاء اللاوعي مثل هذا الحيّز، إلاّ أنه لم يستطع تعيين مكانه وبنيته، وبهذا ظل اللاوعي وكأنه خارج عن الواقع المادي للدماغ، وما لم يمكن تحديد هذا الحيّز والكشف عن محتواه وطرق تفاعله الداخلية وتعيين صلاته بالتجارب الواعية، فسيظل هذا الحيّز مصدراً إفتراضياً للأحلام ولذلك أن يثير على الدوام التشكّك في وجوده.

وكما أوردنا في أكثر من مكان في هذا الكتاب، فإن هذا المصدر من اللاوعي إما يكون شخصياً كما رأى فرويد ويحتوي على الأمنيات الطفولية المكبوتة والتي هي على العموم جنسية الطابع، أو أنه لاوعي جماعي، ويتضمن الإمكانيات من التجارب والأفكار التي آلت إلينا من أصولنا الأولية، وهي الأصول التي نتشاطرها جميعاً في رأي يونغ صاحب هذه النظرية. ربما كان المصدر الأساسي والأهم لمحتوى الأحلام هو الدماغ نفسه بما تجمّع فيه من أفكار وإنطباعات حسيّة وتجارب خزّنت في الذاكرة سواء كان ذلك في الماضي البعيد في طفولة الفرد أو من عهد قريب جداً في حياته. والذي يحدث طبقاً للنظريات الحديثة، هو أن إثارات عصبية من مصادر كيمياوية أو كهربائية تبدأ من مكان ما في الدماغ وتنتشر من هناك إلى مراكز أخرى في الدماغ فتثيرها، ونتيجة هذه الإثارات تحدث الصور والأحاسيس والأفكار المختلفة والتي تعرض للحالم في حلمه، وقد يكون هذا الإفتراض تبسيطاً لما يحدث بالفعل، غير أن مبدأ هذا التفسير قد يكون أقرب للواقع من فرضيات أخرى، وخاصة تلك الفرضيات التي بنيت على أساس ما سمي باللاوعي، والذي قد لا يكون سوى ما تعذر تذكره من تجارب الماضي في الأحوال الإعتيادية بينما يسهل تذكره في فترات الأحلام لسبب ما زلنا نجهله.

الفرق بين الحلم والواقع:

ما يتذكره الواحد من أحلامه قد يبدو في الكثير من الأحيان عجيباً وغريباً

ولا يتماثل أو يتشابه مع التجربة الحياتية الواقعية كما خبرها الفرد وأدركها في نفسه. وللحلم أن يأتي في محتواه على غير صورته الطبيعية من حيث الشكل والسياق الزمني والمعنى، وله أن يأتي على صورة غامضة ومبهمة وعشوائية ومضلّلة، كما أن له أن يأتي أحياناً على صورة واضحة وصريحة وكأنه نسخة مطابقة لواقع التجربة الحياتية أثناء اليقظة. وتختلف النظريات حول أسباب هذا التباين بين الأحلام وواقع الحياة كما هو، فهنالك الرأي بأن تجارب الأحلام وكما تظهر في محتواها، إنما هي مشتقة من التجارب الحياتية الحقيقية للفرد والتي تجمعت لديه عبر الأدوار المتعاقبة في حياته، وبأنه لذلك ليس من شيء جديد فيها، وليس من إضافة عليها، فالأحلام هي تجارب الفرد الخاصة لا أكثر ولا أقل، وكل ما يحدث هو أنها تعرض بصورة مختلفة أثناء الأحلام، وهنالك الرأي الذي يعاكس هذا الإفتراض والذي يجد في محتوى الأحلام تجربة محدّدة وخاصة، وبأنها لا تعود إلى عالم الواقع وإنما إلى عالم خاص بها هو عالم الحلم والذي يختلف تماماً عن عالم اليقظة. هذا وهنالك آراء أخرى تقع حداً وسطاً بين هذين الحدّين المتباعدين من الآراء، والتي تجد في محتوى الأحلام عالماً خاصاً من التجربة غير أنه في الوقت نفسه عالم مأهول بالتجربة الخاصة بالفرد والتي لا تتماثل تماماً مع تجربة أي إنسان آخر.

تصنيف محتوى الأحلام:

يقدّر عدد أحلام الفرد الواحد من ولادته وحتى بلوغه السبعين عاماً بما يقارب المئة وأربعين ألف حلم، ومع أنه لا يتذكر عند الإستفاقة إلاّ نسبة قليلة جداً من هذه الأحلام، فإن ما يذكره منها يبدو له مختلفاً بين حلم وآخر، وحتى الأحلام التي تتكرر في تجربته الحالمة فإنها كثيراً ما تظهر فعل بعض التغيير والتنويع على الحلم الأصلي، وهكذا يصعب تحديد محتوى الأحلام التي تعرض للشخص الواحد في حياته. وإذ كان هذا يحدث في الفرد الواحد فهنالك صعوبة أعظم بكثير في تحديد محتويات الأحلام للناس كلهم، ومع هذه الصعوبة، فإن هناك بعض أوجه الشبه بين أحلام الفرد نفسه وبين أحلام الناس جميعاً، وبعض هذا الشبه يعود إلى التشابه الممكن في بعض نواحي الشخصية

والتجارب الحياتية والإمكانيات البايولوجية والنفسية والظروف الحياتية والاجتماعية والجنس ومراحل العمر وغيرها من الأمور، بين بعض الأفراد، وهو تشابه من شأنه أن يؤثر في محتوى الأحلام من حيث مواضيعها وصورها، وأن يقرّب بينها وإلى الحد الذي يمكن فيه تصنيف هذه المواضيع والصور في حدود عريضة من التصنيف.

لقد قام الكثيرون في الماضي بجمع نماذج من أحلام الناس، ومنهم مَن جمع الآلاف منها وذلك في محاولة لإيجاد أوجه الشبه بينها ومن ثمة الاهتداء إلى ما يساعد على تفسيرها والتوصل إلى معانيها. وفي العصر الحديث تواصل الاتجاه نحو دراسة محتوى الأحلام ومقارنته بين فرد وآخر، وقد اتخذت المحاولات المعاصرة الأسلوب العلمي في الإحصاء والتصنيف والمقارنة. وقد أفادت الدراسات الحديثة بالكثير من البيّنات والتي تظهر أوجه الشبه والاختلاف في أحلام الناس، وذلك تبعاً لعدة متغيّرات مهمة، منها عمر الفرد الحالم وتجربته الشخصية وشخصيته وبيئته الاجتماعية والحضارية ونوعية عمله وجنسه (ذكراً أم أنثى)، وحالته العقلية ومستوى ذكائه، وخلوه من العاهات أو توفرها فيه (كالأعمى والأصمّ)، ونمط نومه طويلاً كان أو قصيراً، ثقيلاً أو خفيفاً، وفيما إذا كان الحلم في النصف الأول من النوم أو في النصف الأخير، وفيما إذا كان خلال الفترات الحالمة من النوم، أو خلال أحلام الفترات غير الحالمة، إضافة إلى توفر أو غياب اللون والحركة والصوت وغيرها من الأحاسيس، ومصاحبة الانفعال العاطفي والدوافع الجنسية والعدوانية، وغير ذلك من المتغيرات التي لها أن تؤثر في محتوى الأحلام وتقرّر بعض ما يرد فيها من محتويات، وبالنظر لكثرة عدد هذه المتغيرات وتعدّد الصور التي تفضي إليها في الأحلام، فإننا سنكتفي بأهم ما توصل إليه الباحثون من النتائج حولها.

الشخوص الظاهرة في الحلم:

الشخوص الظاهرة في الأحلام هي على العموم أقل بكثير من معدل عدد الشخوص التي يصادفها الواحد في تجربة اليقظة، إذ قلّما تظهر الجماعة أو الحشد

من الناس في الأحلام. ويظهر تحليل محتوى الأحلام أن عدد الأشخاص في الحلم الواحد يقع بمعدل خمسة أشخاص، وهو معدل يتماثل في الذكور والإناث. أما نوعية هذه الشخوص ونسبة تكرارها في الأحلام، فهي كالتالي: ١٢ في المئة من الأحلام تكون شخوص الحلم من أفراد العائلة، وفي ٤ في المئة من الأقارب، وفي ٣٥ في المئة شخوص أناس يعرفهم الحالم جيداً، وفي ١ في المئة من الأحلام تظهر شخوص مهمة أو مشهورة في المجتمع، وفي ٢٠ في المئة من الغرباء، وفي ١٣ في المئة تكون الشخوص غامضة وغير أكيدة، وفي نصف الواحد في المئة تكون شخوص أحد الموتى، وفي نصف الواحد في المئة شخصيات متخيّلة، وفي ١ في المئة شخصيات تحوّلت من شيء لآخر، وفي ١٢ في المئة أمكن تعريف الشخوص طبقاً لمهنتهم، وفي ٢ في المئة طبقاً لهويتهم العرقية. وفي دراسة أخرى تبيّن من تحليل أحلام عيّنة كبيرة من الأفراد أن نصف عدد الناس الذين يظهرون في الأحلام هم عادة من الغرباء، بينما كان ٢٠ في المئة فقط من أفراد العائلة، وهؤلاء توزّعوا كما يلي: ٣٤٪ من الأمهات، ٢٧٪ من الآباء و ١٤٪ من الأخوة، و ١٢٪ من الأخوات.

ظهور الحالم في أحلامه:

تظهر الأحلام، سواء تلك التي نتذكرها عند إستفاقتنا من النوم بصورة طبيعية أو تلك التي نتذكرها عندما نوقظ من النوم الحالم باختبارات تجريبية، بأن محتوى الأحلام يتضمن أحياناً شخصية الحالم إما كشخص رئيسي في وقائع الحلم أو كمشارك فيه، وفي حالات أخرى مجرّد مشاهد للحلم بدون المشاركة في حوادثه، وهناك بعض الدراسات التي تبيّن نسبة ظهور الفرد الحالم في كل درجة من درجات الحضور في الحلم، ومنها يتبيّن بأن الحالم يشارك في وقائع حلمه بصورة ما في ٦٣٪ من أحلامه، وبأنه يظهر وكأنه يشاهد برنامجاً تلفزيونياً مصوّراً في ٣٣٪ من الأحلام، وبأنه يفكر أو يحلم على صورة أحلام يقظة في ٤٪ من الأحلام. هذا وحضور الحالم في حلمه قد يأتي على أكثر من صورة أثناء الحلم الواحد، بحيث يبدو وكأن هناك إنقساماً في ذاته إلى ذات مشاركة وإلى ذات مشاهدة للحلم، كما أن ذاته قد تتعرض إلى تغييرات دراماتيكية والتي

تجعلها مختلفة عما هي عليه في الواقع. ومن خصائص ظهور الحالم في حلمه أنه يتفاعل عاطفياً مع المحيط القائم أثناء الحلم، كما أنه يتمتع بقدر أقل بكثير من التفكير المنطقي مما يتمتع به أثناء اليقظة، وهو يعاني من نقص كبير في عمليات الإنتباه والتركيز على مهمة معيّنة وبدون تشتيت انتباهه إلى مهام وحوادث أخرى، كما يعاني من قصور في المقدرة على متابعة الإنتباه أو نقله بسرعة من موضوع لآخر، كما تقضي بذلك حوادث الحلم التي تتغير بسرعة كبيرة. ويعاني الحالم من عجز في المقدرة على الربط الزمني بينه وبين محيطه في الحلم، وفي المقدرة على إختيار هذا المحيط. ويقول أحد الباحثين في هذه الظاهرة بأن: «الزمان والمكان يبدوان أقل تنظيماً أثناء الحلم، فمسافات الحلم المرئي غير دقيقة، كما أن الحالم هو نصف-واع لحدود الزمن». وأخيراً فإن الحالم في حلمه يبدو وكأنه مفرغ من المقدرة على إختبار الواقع بدقة أو على إصدار أحكام دقيقة على هذا الواقع. وهو لذلك يظهر بدرجة كبيرة من التعرض لحوادث عشوائية وغير مألوفة وغامضة وبدون أن يظهر أي إستعجاب لظهورها.

ظهور الأحاسيس في الأحلام:

معظم الأحاسيس تعرض في الأحلام، وأقل هذه الأحاسيس ظهوراً هي أحاسيس الذوق والشم، أما إحساس الألم فهو لا يعرض أبداً في الأحلام، وقد تبيّن من دراسات قام بها (هول وفان دي كاسل) بأن الأحاسيس البصرية هي أكثر الأحاسيس ظهوراً في الأحلام (٥٦٪)، اللمس بما في ذلك حس الحركة أو المكان (١٢٪)، السمع (٩٪)، وهنالك (٢٣٪) من الأحلام التي لا يتضح فيها الإحساس بصورة قاطعة. وهنالك عدة تفسيرات لغلبة الأحاسيس البصرية في الأحلام على غيرها من الأحاسيس، ومنها أن التجربة الحسية البصرية هي أكثر الأحاسيس تكراراً في التجربة الإنسانية كما أنها أكثرها تأثراً وإنطباعاً في الذاكرة، وأكثرها إتصالاً بالعمليات العاطفية والفكرية، ومن التفسيرات الواردة هو أن الأحاسيس البصرية هي أكثر تكاملاً في أبعادها من الأحاسيس الأخرى، كما أنها أكثر تمثيلاً للواقع المحيطي، ولا بدّ لها لذلك من أن تعكس هذا الواقع في الأحلام، وهنالك الرأي بأن الأحاسيس البصرية

تعطي صاحبها لذة أعظم من الأحاسيس الأخرى، وهي لذلك أكثر تفضيلاً في الظهور في الأحلام لخدمة هذا الهدف. وهنالك نظرية تعزو وفرة ظهور الأحاسيس البصرية لسبب إثارتها من حركة العينين السريعة أثناء النوم الحالم، والتي يرى فيها البعض حركة تخدم عملية الإبصار في حالة اليقظة، وأخيراً هنالك النظرية التي تقول بأن تحويل الأفكار إلى خيالات بصرية في الأحلام قد يكون بسبب ما في الذكريات المصاغة بأشكال بصرية من جاذبية، وهو ما يساعد الفرد على العودة إلى تجاربه السابقة والتي إنقطعت عن الوعي.

ظهور اللون في الأحلام:

يعتقد البعض أن أحلامنا تأتي غير ملوّنة، غير أن الحقيقة هي على غير ذلك، وقد قام البعض بإجراء بحوث في هذا الموضوع (كان، فشر، وديمنت، وغيرهم). وتبيّن بأن هنالك بيّنة عن وجود اللون في أحلام ١، ٧٠ في المئة من الذين جرت عليهم الأبحاث، وعن وجود أحلام مبهمة اللون في ٣، ١٧ في المئة منهم، وتعلل ظاهرة إغفال الحالم لألوان حلمه عند الإستيقاظ، إما لأن تذكر الألوان أصعب، وهي ملاحظة نشعر بها أثناء محاولتنا تذكر الحوادث والتجارب والمناظر أثناء اليقظة، أو بسبب خصائص فردية بين حالم وآخر، وقد وجد الباحث شختر بأن هنالك فروقاً عظيمة بين الإفادة التلقائية عن وجود اللون أو عدمه في نماذج مختلفة من الطلبة، فطلبة الفنون مثلاً يتذكرون لون أحلامهم ويفيدون عنه تلقائياً في ٥٠٪ من الحالات، بينما طلاّب العلوم لا يفيدون تلقائياً بوجود اللون إلاّ في ١٦٪ من الحالات، أما طلاب الهندسة فإنهم لا يعطون أية إفادة تلقائية بوجود اللون، ولجميع هؤلاء أن تزيد نسبة إفادتهم عن لون أحلامهم إذا ما استفهم عنها بصورة مباشرة وفي وقت مبكر بعد الإستيقاظ من الحلم. وفي دراسة أخرى مختبرية على مجموعة من الحالمين في ظروف إختبارية تبيّن بأن ١٥ حلماً من مجموع ٨٧ حلماً كانت بدون ألوان، وفي دراسة ثالثة تبيّن بأن ٥٥ من مجموع ٧٧ كانت أحلامهم ملوّنة، وفي دراسة رابعة تبيّن بأن جميع الحالمين كانت أحلامهم ملوّنة ما عدا اثنين منهم فقط، وحتى هؤلاء فقد أفادوا بأن أحلامهم ملوّنة، ولكنه يقتضي أن يسألوا بصدد

ذلك مباشرة وفي وقت مبكر بعد إستفاقتهم من الحلم.

العنف والقسوة في الأحلام:

كثيراً ما تظهر حوادث العنف والقسوة في الأحلام، ويتّخذ ذلك عدة أشكال، فمنها ما يحدث من عنف يشاهده الحالم ولا يشارك فيه بنفسه، ومنها ما يقوم به الحالم على الغير من إنسان أو حيوان أو شيء. ومنها ما يقع على الحالم نفسه أو يهدده، وعلى العموم فإن الذكور يحلمون بمواضيع العنف أكثر مما تحلم به الإناث، ويحلم الذكور بإيقاع العنف على الذكور أكثر من إيقاع العنف على الإناث، بينما لا يوجد مثل هذا التفضيل في إيقاع العنف في أحلام الإناث، أو انهن يظهـرن العكس، أي إيقاع العنف على الإناث أكثر من الذكور، وقد تأيدت هذه الظاهرة من ميل الذكور إلى إيذاء الذكور دون الإناث في الأحلام من أبحاث إختبارية، حيث وجد بأن الذكور يميلون بصورة أقـل إلى مطـاوعـة الدافع إلى كبس زر كهربائي له أن يحدث رجة في الأنثى، وهو أمر له أن يدل على وجود (غريزة) عميقة الوجود في النفس تقضي بعدم التعدي على الأنثى. أما لماذا تزيد نسبة العنف على الإناث في اليقظة أو في أحلام بعض الناس، فإن ذلك يفسّر بأنه نتيجة ما يحدث من نهي لفعالية هذه الغريزة والناهية عن ممارسة العنف على الأنثى، وهو ما يحدث في حالة الذين يتّصفون بشخصية سايكوباثية أو بمرض عقلي، أو من هم في حالة معاناة لأزمة عنيفة.

العاطفة في الحلم:

تظهر العواطف في الأحلام كما تظهر في حالة اليقظة، غير أن العاطفة السائدة في الأحلام هي عاطفة بسيطة وأولية، بينما العاطفة الرقيقة والمصقولة والناضجة فإنها خالية في الأحلام، وكذلك لا يشعر الحالم في أحلامه بالغضب أو النشاط، كما أن الأحلام خـاليـة مـن العـواطـف التي تعتمـد على إرجـاع المعلومات من المحيط كالغضب مثلاً من مواقف معيّنة، هذا وإذا ظهرت العواطف في الأحلام فإنها عرضة للتغير بسرعة وبصورة مفاجئة، وهي قلّما تحافظ على وتيرة أو مستوى واحد من الإنفعال العاطفي، فالغضب مثلاً إذا

حدث فإنه قد يتحوّل بسرعة إلى شعور العطف.

إن الأحلام على العموم تحتوي على تجارب سلبية العاطفة أكثر مما تحتويه تجارب اليقظة من مثل هذه العواطف، ثم إن المحتوى العاطفي السلبي يظهر بنسبة أكبر من المحتوى العاطفي الإيجابي في الأحلام بصورة عامة، وقد أفادت إحدى الدراسات التحليلية للأحلام في مجتمع غربي بأن العواطف المختلفة ظهرت بالنسب التالية في الأحلام: أحلام تحمل هواجس مخيفة (٤٠٪)، أحلام عاطفة الغضب (١٨٪)، عاطفة الحزن (٦٪)، شعور المفاجأة (١٨٪)، الوقائع السعيدة المفرحة (١٨٪)، وهكذا فإن الأحلام تحتوي من التجارب المزعجة أكثر بكثير مما تحتوي من الحوادث السارة، وهي حقيقة تناقض الإعتقاد المتعارف عليه من أن الأحلام هي أكثر إسعاداً من الواقع في حياتنا.

الذكاء ومحتوى الأحلام:

هنالك صلة وثيقة بين مستوى الذكاء وبين طبيعة محتوى الأحلام، وهو أمر متوقع بالنظر لأن تجربة الفرد وخيالاته ومقدرته على التفاعل مع محيطه الداخلي والخارجي كلها تتفاوت تبعاً لمستوى ذكائه، فالأفراد الأقل ذكاءً تتحدد أحلامهم في مواضيع واقعية من شؤون وصراعات بيتية وحاجات وخيالات مألوفة، أما الأكثر ذكاءً فإن أحلامهم تكون أكثر إحتواءً على عناصر الإبداع، وهي تظهر عادة عمليات فكرية أولية، والتي تظهر على صور غير مألوفة أو غير ممكنة، كما تتصف بالعشوائية وصعوبة التفسير بالنظر لما يحدث فيها من تحويل وتعبير رمزي.

محتوى أحلام اليقظة ومحتوى أحلام النوم:

هنالك بعض أوجه التوافق بين محتوى أحلام اليقظة للفرد وبين محتوى أحلام نومه، فالذي تكون أحلام يقظته إيجابية، بمعنى أنها تتسم بالرقة واللطف أو إستغراق للخيال، فإن أحلام نومه تأتي إيجابية أيضاً وتكون أكثر لطفاً ورقة

وأقل عشوائية، أما الذين تكون أحلام يقظتهم سلبية كأن تتجه نحو الخيالات غير اللطيفة ونحو مواضيع مشحونة بالخوف والإثم والصراع، فإن أحلامهم في الليل تأتي كذلك مشحونة بمثل هذا المحتوى السلبي من التجارب.

الموهبة الإبداعية ومحتوى الأحلام:

قام الكثيرون بدراسات على أحلام الموهوبين والذين لديهم القابلية الإبداعية ومن نتائج هذه الأبحاث:

١ ـ دراسة مقارنة قام بها أديلسون على الإناث ممن هن موهوبات ومبدعات وغيرهن ممن هن غير ذلك، وقد تبيّن من الدراسة أن أحلام الموهوبات كانت أكثر إبتكاراً وتشويقاً من زميلاتهن.

٢ ـ دراسة (دومينو) والتي أفادت بأن أحلام ذوي الإمكانية الإبداعية تأتي على صورة أفكار أولية، وغير إعتيادية وغير ممكنة، وعشوائية ومكثفة ومحوّلة بصورة لا تفسّر، وبتأكيد المحتوي الرمزي إلخ.

٣ ـ وجد (شختر) بأن أحلام طلبة الفنون (وهذا يشمل الآداب) هي أكثر خيالية وتتسم بقدر أكبر من عدم اللطف فيها وذلك بالمقارنة مع أحلام طلبة العلوم والهندسة.

٤ ـ وجد (هوري) بأن ذوي الموهبة الخلاّقة وطلبة الفنون والآداب، يتعمتعون بأحلام لا تتحدد بالزمن الحاضر بل تتجه عادة خارج العادة إلي المستقبل، أو إلى الماضي بصورة غالبة. كما أنهم على العموم أكثر تذكراً لأحلامهم، ويجدون فيها دلالة أعظم، خاصة الأحلام المزعجة.

خصائص الشخصية ومحتوى الأحلام:

إسترعت علاقة شخصية الحالم بمحتوى الأحلام التي تعرض له إهتمام الباحثين منذ القدم، وقد إعتبرها الكثيرون في الماضي وفي الحاضر من أصدق المقاييس للشخصية الحقيقية للفرد، ومن النظريات في هذا الموضوع هو أن

محتوى الأحلام يكشف عما يتوافق مع السمات المعروفة عن شخصية الفرد، ومنها أن الأحلام تكشف عما هو خفي من هذه الخصائص، ومنها أن الأحلام تمثل إمتداداً للخصائص الشخصية ونشاطاتها أثناء حالة اليقظة، ومنها بأن الأحلام تمثّل صورة معاكسة لما عرفت عليه شخصية الفرد في يقظته. ومن الذين إهتموا بدراسة هذا الموضوع هو الباحث دومينو والذي بدأ أبحاثه لغاية محدّدة وهي إمتحان صحة نظرية العالم كارل يونغ من أن الأحلام هي محاولة تعويضية عن سمات الشخصية الناقصة أو السلبية التي يتّصف بها الفرد، كأن يحقّق العاجز غايته في الحلم، ويبدي شجاعته بينما هو جبان، والكرم وهو بخيل، والسيطرة وهو ضعيف مستسلم، وغير ذلك من المتناقضات بين خصائص الشخصية في اليقظة وفعاليات صاحبها في أحلامه. وقد إستنتج دومينو من دراسته بأن البيّنات لا تسند نظرية يونغ التعويضية للأحلام، وإنما تميل إلى إسناد آراء أدلر وفروم وهول، والذين لا يجدون فرقاً كبيراً بين محتوى الأحلام وبين الفاعلية أثناء اليقظة، وهم لذلك يفترضون النظرية بأن الأحلام إنما هي إستمرار للشخصية في سماتها وفي سلوكها لما هي عليه في حالة اليقظة. هذا وقد تناول باحثون آخرون موضوع الرابطة بين خصائص الشخصية التي تميّز الحالم وبين محتوى أحلامه، وتوصلوا إلى بعض أوجه الربط بينهما، غير أن من الصعوبة بمكان تقرير وجود هذه الرابطة ومداها، ذلك أن أبعاد الشخصية متعددة، فمنها ما يعرف بالظاهر، ومنها ما لا يعرفه الفرد عن نفسه أو لا يظهره للغير، ومثل ذلك يقال في الأحلام، والتي لا تتوفر حتى الآن أية مقاييس أو تفسيرات لمحتواها، ومما لا شك فيه أن هنالك خصوصية للأحلام، وهو أمر أدركه القدامى، وما زال إدراكه متواتراً حتى الآن، إلاّ أنه ما زال يتعيّن على الباحثين إثبات أن محتوى الأحلام يمكن إعتماده كفحص دقيق للشخصية، وإذا ما أصبح ذلك ممكناً، عندها يصح قول القائل (قصّ عليّ أحلامك أخبرك مَن انت!!).

الجنس ومحتوى الأحلام:

لما كانت طبيعة وتجارب كل من الذكر والأنثى تختلفان الواحد عن الآخر

في حدود واسعة، فإن من البديهي أن تكون محتويات أحلامهما متباينة وفي حدود واسعة أيضاً، كما يتوقع أن يحدث مثل هذا التباين حتى في أحلام الجنس الواحد ذكراً أو أنثى وبصورة تتوافق مع المقادير النسبية لخصائص الذكورة والأنوثة المتوفرة لكل ذكر أو أنثى. (سنتناول هذا الموضوع بصورة أكثر تفصيلاً في الفصل الخاص بالجنس في الأحلام، وفي الفصل الخاص بأحلام الذكور وأحلام الإناث).

المزاج السابق للنوم والأحلام:

يحرص الكثيرون من الناس على التمتع بمزاج هادئ ولطيف ومريح قبل إيوائهم للنوم، ومردّ هذا الحرص هو المعرفة بأن مثل هذا المزاج يساعد على السرعة في النوم وإستمراريته، وبعض الناس يجد في ذلك ما يضمن له أحلاماً أكثر مسرّة ومتعة من تمتّعه بمزاج قلق ومهموم ومضطرب قبيل نومه، ومع أن هنالك الكثير مما يؤيد هذه التوقعات من تجارب الناس في نومهم وأحلامهم، إلاّ أن بعض التجارب قد أجريت في سعي لإثبات أو نفي مثل هذا الارتباط بين مزاج ما قبل النوم وبين محتوى الأحلام التالية. وقد خلص أحد الباحثين إلى الإستنتاج بأن النائم يميل في أحلامه لأن يعكس التجربة العاطفية السلبية القائمة قبيل النوم في أحلامه، كما أنه يحلم أحلاماً أكثر إيجابية إذا ما كان مزاجه إيجابياً قبيل النوم. وهذه النتيجة تسند النظرية القائلة بأن محتوى الأحلام يمثّل إستمرارية محتوى اليقظة. وفي تجارب إختبارية أخرى على الذين ينامون إما بقدر طبيعي أو قصير أو طويل، تبيّن بأنهم جميعاً يحتاجون إلى فترات أطول من نومهم الحالم إذا ما تعرّضوا قبل نومهم إلى تجارب مرهقة أو مقلقة أو تستدعي معرفة تعلمية جديدة.

الخصائص النفسية ومحتوى الأحلام:

إتجهت بعض الأبحاث إلى محاولة تقرير مدى العلاقة والتوافق بين الخصائص النفسية التي يتمتع بها الفرد وبين محتوى أحلامه، ومن هذه الأبحاث ما يقارن

بين أحلام ذوي الشخصية الطبيعية المتوازنة وبين أحلام ذوي الشخصية المضطربة نفسياً. وقد أفادت هذه الأبحاث بوجود رابطة وتوافق بين الشخصية المضطربة نفسياً وبين محتوى الأحلام، فأحلام هذه الفئة هي أحلام غير مريحة وتتسم بالتهيّج، وهي عشوائية على العموم وغير مقيّدة بزمن معيّن. أما الذين يتمتعون بشخصية نفسية طبيعية، فإن احلامهم تخلو من هذه السلبيات أو لا ترتبط بها بصورة واضحة، كما أن هذه الأحلام ترتبط بالزمن الحاضر أكثر من إرتباطها بالزمن الماضي كما هو الحال في ذوي الشخصية النفسية المضطربة، وفي المصابين بالأمراض النفسية أو العقلية. (أنظر الفصل الخاص بالعلاقة بين الأمراض والأحلام).

المحتوى الزمني للأحلام:

هناك إعتقاد شائع بين الناس بأن زمن الحلم قصير وهو يتم بسرعة وخلال ثوان معدودات، ولعلّ أساس هذا الإعتقاد الشائع هو ما يلاحظ في بعض أحلام الغفوة القصيرة أثناء النهار والتي تظهر وتنتهي بسرعة مع أنها وافرة المحتوى. غير أن أحلام النوم الإعتيادي هي على غير هذا الحال، فهي تستغرق الزمن المحدّد للفترة الحالمة، وهذا الزمن يختلف طولاً بين فترة حالمة وأخرى، فحلم الفترة الأولى من النوم الحالم والتي تحدث عادة بعد ٩٠ دقيقة من بداية النوم، يستغرق زمناً قصيراً نسبياً بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة. غير أن زمن الأحلام التالية يتزايد تدريجياً مع إمتداد النوم وقد يستغرق حوالي الساعة في الدورة الأخيرة من النوم، وقد تأكدت جميع هذه الحقائق من نتائج الأبحاث المختبرية على النائمين والذين أوقظوا في أوقات متفاوتة أثناء فترات نومهم الحالم. وقد أفادت الأبحاث والدراسات العديدة بشأن الزمن الذي تستغرقه الأحلام، إلى نتائج أخرى، وأهم هذه النتائج هي:

١ - في تجارب تم خلالها تعريض النائم إلى إثارات حسية مختلفة في أوقات محددة أثناء نومه الحالم، تبيّن فيما بعد بأن هذه الأحاسيس ظهرت بصورة ما في محتوي الحلم، وبأن ظهور هذه الأحاسيس في الحلم بتوافق مع طول زمن تعريض الفرد

لفعلها، مما يدل على أن الأحلام تستغرق زمناً يساوي ما تستغرقه حوادث الحلم لو أنها وقعت أثناء اليقظة.

٢ ـ إن الزمن الذي يستغرقه الفرد في رواية حلمه عند إيقاظه منه يتوافق مع تخمين الحالم لمدته، وكلاهما يتوافقان مع طول فترة النوم الحالم السابقة للإيقاظ.

٣ ـ من الحوادث المدللة على طول فترة الحلم المثال التالي لحلم أحد الأفراد أثناء نوم إختباري، فعندما أفاق النائم من نومه أفاد بأنه حلم بأنه كان قبالة مسجّل يستمع إلى بعض الموسيقى، وكان على أهبة الذهاب إلى بيته، وفي تلك اللحظة دقّ الجرس فطلب إلى صاحبته أن تجيب عليه، وتردّدت قليلاً بعد ذلك، ثم دقّ الجرس ثانية. وقد أفاد الباحث الذي كان يقوم برصد تجربة الحلم على الحالم، بأنه أثناء قيامه بمتابعة التجربة زلق إصبعه خطأً مما سبب دق الجرس ثانية، ثم مرة أخرى بعد فترة ٣ إلى ٤ ثوان، فدقّ الجرس ثانية، وعندما طلب الباحث من صاحب الحلم أن يمثّل ما وقع تماماً أثناء الحلم، تبيّن له بأن طول الزمن الذي يفصل بين دقتي الجرس كان حوالي ٣ ثوان.

٤ ـ أجريت تجارب لإدخال محتويات حسية في أوقات محدّدة أثناء قيام الحلم، ثم أفيق النائم في نهاية الحلم، وقد أفادت التجارب بأن طول الحلم يتناسب مع طول الفترة الزمنية من إدخال المحتوى الحسي وحتى نهاية الحلم.

٥ ـ تبيّن من وصف الحالمين لأحلامهم بأن الكلمات التي يستعملونها والزمن الذي يستغرقونه في وصف أحلامهم يتناسب مع ما يتذكرونه من تجربة هذه الأحلام.

وهكذا فإن جميع البيّنات تسند الإستنتاج بأن زمن الحلم يتساوى ويتناسب مع الزمن الذي يستغرقه إنجاز تجربة الحلم في الواقع، وإن كانت بعض التجارب للأحلام تبدو وكأنها حدثت في فترة زمنية قصيرة كأحلام الغفوة وأحلام النعاس وأحلام اليقظة. ومن الأمثلة التي كثيراً ما تعتمد كدليل على الزمن القصير للأحلام هو حلم لويس فرديناند ألفرد موري، والذي عاش في القرن

التاسع عشر وحلم حلماً يتعلق بالثورة الفرنسية. فقد حلم لويس بـأنـه اقتيـد إلى مقصلة الجيولتين، ولما وقعت المقصلة، وأحسّ بأنها فصلت رأسه عن جسمه أفاق مذعوراً من حلمه، وقد صادف ذلك الحلم وقوع عارضة الرأس الخشبية لسريره، وقد إستنتج لويس بأن الحلم قد حدث بين زمن وقوع المقصلة، وهو زمن وقوع عارضة السرير، وبين إفاقته مذعوراً، وهو زمن قصير جداً، غير أنه كما يبدو لم يفطن إلى إمكانية حدوث مصادفة بين وقوع عارضة رأس السرير وبين وقوع المقصلة على رقبته أثناء الحلم. هذا ومن الطريف أن نذكر بأن لويس قد أعدم بمقصلة الجيولتين في وقت لاحق، وقد يعتبر البعض حلمه هذا بأنه تنبؤ أو تشوّف للمستقبل عن طريق الأحلام.

إن الزمان والمكان كليهما لا يبدوان مظلمين تماماً في الأحلام، فحافات المكان غير واضحة تماماً، وكذلك حافت الزمان. فالحالم في حلمه لا يدرك أبعاد الزمن كما يدركها أثناء اليقظة، وهو لا يشعر في حلمه بطول الزمن أو قصره. ولا يشعر بوطأة الإبطاء أو الإنتظار كما لا يشعر باللهفة والإستعجال. غير أن هنالك بعض الأحلام التي يشعر فيها الحالم بأن الزمن الباقي عنده لا يكفي لإنجاز مهمة معيّنة كاللحاق بموعد إنتظار أو للإجابة على بعض ما تبقّى من الأسئلة في حلم يتركّز على إمتحان دراسي، وغير ذلك من التجارب التي قد ترد في محتوى الأحلام.

حلم الأعمى:

هل يحلم الأعمى؟ وما هي طبيعة أحلامه؟ وهل تحتوي على صور بصرية؟ هذه التساؤلات تثار أحياناً، وقد جرت دراسات عديدة في محاولة للإجابة عليها، وقد جاءت نتائج معظم هذه الدراسات متقاربة في بيّناتها، وفيما يلي خلاصة مختصرة للنتائج المتفق عليها:

* إن الأحلام تحدث للأعمى كما تحدث للبصير، وذلك خلال الفترات المقرّرة للنوم الحالم، وليس هنالك من فرق بين أحلام الأعمى والبصير من حيث مدد الأحلام وعددها وإمكانيات تذكرها.

★ محتوى الأحلام عند الأعمى يختلف عن محتواها عند البصير، غير أن ظهور هذا الاختلاف ومقداره يعتمد على السن الذي حدث فيه فقدان البصر للأعمى، فالطفل الذي أصبح أعمى بصورة كاملة قبل سن الخامسة من عمره فهو لا يرى أي شيء من محتوى أحلامه، أما إذا حدث فقدان البصر بين سن الخامسة والسابعة، وكان نموه العقلي طبيعياً، فإنه يرى في أحلامه. أما إذا لم يكن نموه العقلي طبيعياً، فإن إفادته عما يراه في الحلم تبدو غير واضحة. أما الأطفال الذين يصابون بالعمى بعد سن السابعة، فإنهم يرون أحلاماً مرئية في أحلامهم حتى ولو مرت ٢٠ إلى ٣٠ سنة على إصابتهم بالعاهة، وبدون نقص يذكر في وضوح الصورة المرئية.

★ الأعمى جزئياً يرى في أحلامه، وهنالك بعض الأحلام التي تعرض لهم والتي يكون فيها وضوح الصورة أعظم مما هي عليه عند المبصرين في أحلامهم.

★ هنالك بعض البيّنات بأن الذي يصاب بالعمى في وقت ما عند إنتهاء فترة طفولته المبكرة، فإنه يرى صوراً بصرية في أحلامه، غير أن هذه الرؤيا تقل تدريجياً مع تزايد العمر، وقلّما يظل منها شيء بعد مرور ٤٠ سنة على الإصابة بالعمى، وكذلك الأعمى الذي أصيب بعاهة في حداثته أو شبابه، فإنه لا يرى شيئاً في أحلامه إذا ما تقادم الزمن على إصابته وتجاوز ذلك الثلاثين عاماً، كما أن الحركة السريعة للعينين والمصاحبة للأحلام تختفي باختفاء الصورة المرئية.

★ إن الأعمى منذ ولادته أو صغره، والذي لا يستطيع لذلك رؤية صور ووقائع أحلامه، فإنه مع ذلك يحلم، ويظهر حلمه الخصائص التالية، وهي: وفرة التجارب الحسية الصوتية في أحلامه، والتي تدور عادة حول مواضيع الإلتقاء مع الغير، والحفلات، والدعوات، والموسيقى، والغناء، كما أنها تتسم بتجربة الخوف، وبخاصة الخوف من الحيوانات، والتي هي أكثر ظهوراً في أحلام فاقدي البصر منها في أحلام المبصرين، ومثل ذلك مشاعر الخوف من النار. أما أحلام الحركة فهي عند الأعمى أقل منها عند المبصر، أما أحلام الشجاعة والمخاطرة والبطولة فلا مكان لها في أحلام فاقدي البصر منذ الصغر، غير أن

أحلام تذوّق الطعام أو الشم، فإنها قد تظهر أكثر مما قد تظهر عليه في أحلام المبصرين، إذ إن ظهورها في الفئة الأخيرة يكاد يكون مستحيلاً.

أحلام الأصم:

تبيّن من الدراسات على أحلام الأطفال المحرومين من حاسة السمع منذ الولادة أو في الطفولة الصغيرة بأن هذه الأحلام تتسم ببعض الخصائص التي تفرّقها عن أحلام الناس الطبيعيين، أو عن أحلام فاقدي البصر منذ الصغر. فأحلام الطفل الأصم خالية من محتوى الإحساس بالحركة، إلاّ أن حوادث البطولة والمخاطرة هي كثيرة الوقوع في محتوى أحلامهم، وهم بذلك على عكس المكفوفين الذين تخلو أحلامهم من مثل هذه الوقائع. أما أحلام التخاطب فهي أكثر وقوعاً في أحلام الصم منها في أحلام الناس الطبيعيين والمكفوفين على السواء. وتفيد أحلام الأطفال الصمّ بأن الحوادث المخيفة تظهر في أحلامهم بنسبة أعظم من ظهورها في الأطفال الذين يتمتعون بحاسة السمع، كما أنها تحدث بنسبة تزيد على ضعفي نسبة ظهورها في أحلام الأطفال المكفوفين.

أحلام ذوي العاهات:

على خلاف ما هو متوقع، فإن أحلام ذوي العاهات لا تحتوي على مظاهر فعليه للعاهة التي يشكون منها، وهي على العكس تظهر محاولات عقلية لتجاهل أو إغفال هذه العاهات من ناحية، والسعي للتعويض عنها بصورة ما من ناحية أخرى، فالطفل أو الحدث في أحلامه يقوم بنشاطات تصوّر مقدرته الفائقة على القيام بأعمال إستثنائية يعجز عنها في يقظته بسبب عاهته. وقد أعطى كمنز الحلم التالي لأحد الفتيان ممن أصيب بكساح وفقر أقعده عن المشي: «لقد حلمت بأن لدي مالاً كثيراً، وبأني ذهبت إلى البنك لأسحب ألف جنيه من حسابي فيه، وبينما أنا عائد وأسير في طريقي، التقاني رجلان حاولا إغتصاب المال مني، وبدأ الرجلان بمهاجتي، غير أني إستطعت رميهما أرضاً وهما فاقدي الوعي، ورحت أنام تلك الليلة بعد أن وضعت المال تحت وسادتي، وعندما أفقت في الصباح أخذت أفتش عن المال في فراشي فلم أجده». وهنالك أمثلة عديدة

أخرى عن أحلام ذوي العاهات، والتي تظهر حوادث أحلامهم مثل هذه المحاولات التعويضية عما أصيبوا به من شعور النقص بسبب عاهاتهم...

الطعام والأحلام:

هنالك روايات عديدة حول تأثير مواد معيّنة من غذائية وغيرها على محتوى الأحلام، ومن ذلك تجربة البعض بأن تناول أطعمة معيّنة، وبخاصة الأطعمة الغنية بالمواد النشوية، يؤدي إلى أحلام أكثر غزارة، وتجربة أخرى بأن إتخام المعدة وبخاصة بالمواد الدسمة يؤدي إلى حدوث أحلام كابوسية. وقد أجريت تجارب إختبارية لإمتحان هذه الملاحظات الشائعة، وتبيّن بأن هنالك ما يبرر الإفتراض بأن لأنواع معيّنة من الطعام وبكميات زائدة أن تؤثر في درجة شدة الحلم: (الوضوح والزخم والكثافة). وفي نوعيته. ومن هذه التجارب: إن الطعام الغني بالمواد النشوية قبل النوم يؤدي إلى زيادة في نسبة فترات النوم الحالم، وإضافة إلى ذلك فإن مثل هذا الطعام يؤدي إلى زيادة مقادير مادة السيرتونين في الدماغ، والتي ترتبط إعتيادياً بزيادة في نسبة زمن الفترات الحالمة من النوم، وذلك على حساب مادة الكاتي كولامين في الدماغ.

غير أن هنالك فروقاً فردية في الإستعداد لهذه المتغيرات من الطعام، وهذه الفروق لها أن تقرر إلى حد ما المقدرة على تذكر الحالم لأحلامه.

العقاقير والأحلام:

إن لبعض المواد الكيمياوية أن تؤدي إلى إعتماد وإدمان الفرد على تناولها، وقد وجد الباحثون بأن لهذه المواد تأثيراً على أحلام الذين يتناولونها، غير أن هذا التأثير هو أكثر شدة عندما يتوقف الفرد عن تناولها، وبخاصة في خلال الأيام أو الأسابيع القليلة التالية لهذا التوقف، ومن أهم هذه المركبات الإدمانية بعض المنشطات مثل الأمفيتامين (البنزدرين) ومشتقاته كدواء ريتالين، وري اكتفان، والمسكنات وبخاصة من مجموعة مركبات الباريتيوريت (اللومينال، والأميتال، والنمبوتال، وغيرها)، والمواد الكحولية ومضادات الكآبة وغيرها

من المركبات، وقد توفرت الملاحظات التالية حول فعل هذه المواد على الأحلام أثناء تناولها أو التوقف عن تناولها بعد تكوين الإعتماد أو الإدمان عليها:

١ ـ مركبات الأمفيتامين:

تؤدي هذه المركبات إلى إلغاء النوم الحالم في البداية، غير أن الإستمرار في تناولها يؤدي إلى حالة من التحمّل لفعلها، ويعود بذلك النوم الحالم إلى حالته السابقة. أما التوقف عن إستعمالها بعد فترة طويلة من التعوّد عليها فإنه يؤدي إلى فعل إرتدادي، وفيه تزداد فترات النوم الحالم طولاً، كما أنها تبدأ في الظهور في وقت مبكر من النوم (في الشخص الإعتيادي تبدأ الفترة الأولى من النوم الحالم بعد ٩٠ دقيقة، من حدوث النوم)، وبعد شهرين من التوقف عن تناول هذه المركبات يعود النوم الحالم إلى خصائصه الطبيعية.

٢ ـ مركبات الباريتيوريت:

أثناء تناولها تؤدي إلى إيقاف أو منع النوم الحالم أو إنقاص زمنه، كما يحدث تحمّل لهذه المركبات خلال الأسابيع الثلاثة الأولى، وتحدث ظاهرة من الإرتداد عند التوقف عن الإستعمال، والأحلام في فترة الإرتداد هذه تأتي عادة بصورة واضحة، كما أنها ذات محتوى مبغض، وإستعمال هذه المركبات ومثلها العقاقير المنوّمة يؤدي إلى إنقاص في تذكر الأحلام وفي تفاصيلها، وهنالك بيّنات بأن بعض العقاقير المنومة مثل نيترازيبام (موجادون) تقلل من العدوانية في الأحلام، ولكن ليس من القلق، كما أن مركب جلوتي مايد يقلل من الأحلام المزعجة، بينما التوقف عنه يزيد من هذه الأحلام.

٣ ـ المستحضرات الكحولية:

تؤدي هذه أيضاً إلى إنقاص في طول فترات النوم الحالم، وبخاصة في النصف الأول من النوم عندما تكون هذه المواد في أعلى مناسيبها في الدم وفي الدماغ، والذي يحدث في المدمنين على تناول مقادير كبيرة من الكحول وبخاصة في الليل لمساعدتهم على التغلب على الأرق، هو كثرة الأحلام الكابوسية والتي تتكرر

أثناء النوم، مما يؤدي إلى إستفاقة المدمن وهو عادة في حالة لا يدري فيها فيما إذا كان يقظاً أو نائماً، ولذلك يتناول مقادير أخرى من الكحول لينام. أما ما يحدث عند الكف عن الإدمان أو منعه، فإن المدمن أثناء نومه يغط في فترة حالمة طويلة قد تشمل النوم كله، وعند إستفاقته من حلمه فهو يتابع الحلم في حالة من الهذيان، أما في الليلة التالية فإنه يصبح أرقاً وعرضة للهلاوس.

إن هذه الملاحظات حول تأثير المركبات الثلاثة على النوم الحالم وتدخلها في فعاليات هذه الفترة خلال تناولها، أو عند التوقف عن تناولها، له أن يربط بين الأحلام وبين الواقع البايوكيمياوي والفيزيولوجي للدماغ من ناحية، وبين هذا الواقع والإضطرابات السلوكية والعقلية التي تحدث بسبب تناول هذه المواد وما يشابهها بصورة زائدة أو إدمانية من ناحية أخرى.

٤ ـ المركبات المضادة للكآبة:

أجريت الأبحاث بصفة خاصة على مركب أميبرامين (توفرنيل)، فإعطاء هذه المادة تجريباً على ١٠ أشخاص طبيعيين أدى إلى تقليل التذكر للأحلام عندهم مع زيادة في محتوى الإعتداء فيها، إضافة إلى زيادة شعور القلق، وإلى نقص في شعور التعاطف فيها. وفي تجربة على المرضى بالكآبة تبيّن بعد أسبوع من إستعمال هذا الدواء وجود زيادة في محتويات التعدي والقلق في الأحلام وهي نتيجة تتوافق مع نتائج إستعمال هذا المركب على الناس الأسوياء.

٥ ـ العقاقير المعقّلة:

وهي مجاميع المركبات التي تستعمل في علاج الأمراض العقلية، وأهم الدراسات التي أجريت حول تأثير هذه العقاقير على دورة النوم والأحلام قد تمت بإستعمال مركب اللارجكتيل والسربسيل، والأول ما زال يستعمل بكثرة في علاج الأمراض العقلية، وبخاصة الشيزوفروينيا، أما الثاني فقد توقف إستعماله لهذا المرض في الوقت الحاضر، وإن كان ما يزال يستعمل في علاج ضغط الدم، وقد أفادت الدراسات على المركبين بأن لهما تأثيراً على دورة النوم وعلى فترات

النوم الحالم، وفيما يتعلق بالمرضى بالشيزوفرينيا فإن مركب لارجكتيل يؤدي إلى زيادة في كثافة النوم الحالم بالمقارنة مع الفترة التالية لإستعمال الدواء، بينما إستعمال مركب سيربسيل في مثل هؤلاء المرضى فقد أدى إلى زيادة في عدد فترات النوم الحالم مع نقص في كثافة الفترة الحالمة.

يستنتج من نتائج الأبحاث والملاحظات التي أجريت حتى الآن لرصد تأثير العقاقير والمركبات المختلفة لأغراض علاجية، أو بسبب الإدمان، بأن لبعضها تأثيراً على الفترات الحالمة وعلى محتواها من الأحلام، غير أن هذا التأثير قد يصاحب إستعمالها بمقادير متفاوتة، أو يقتصر على التوقف عن إستعمالها، وله أن يتفاوت بين شخص وآخر، وبين حالة مرضية أو إدمانية وأخرى، غير أن مما لا شك فيه، هو أن تقصي العلاقة بين العقاقير وبين فعلها على الأحلام له أن يؤدي إلى إيجاد تقنية يمكن من خلالها السيطرة على محتوى أحلامنا في حالتي الصحة والمرض...

الحرارة والأحلام:

توفرت ملاحظات عديدة عن العلاقة بين حرارة الجسم وبين محتوى الأحلام، ومعظم الملاحظات تفيد بوجود علاقة سلبية بين حرارة الجسم وبين محتوى الأحلام، وقد يحدث هذا التأثير السلبي على الأحلام إذا ما إرتفعت درجة الحرارة لسبب ما أثناء النوم، كما أن لمثل هذا التأثير أن يحدث تلقائياً بسبب ما يلاحظ من فرق في درجة حرارة الجسم في أحلام الجزء الأول من الليل، وهي درجة حرارة أعلى، وبين درجات حرارة الجسم في أحلام الجزء الأخير من الليل عندما تكون الدرجة أدنى. ومن الملاحظات التي توفّرت حتى الآن في موضوع هذه العلاقة تبيّن ما يلي:

١ ـ إذا رُفعت درجة حرارة الجسم أثناء النوم بصورة إحداثية، فإن نسبة أقل من النائمين يفضون بالأحلام بالمقارنة مع الذين يتمتعون بدرجة حرارة إعتيادية أثناء النوم..

٢ ـ الأحلام الأكثر شحناً بالعاطفة تتذكر بصورة أقل، وهذا على خلاف

القاعدة التي بموجبها تتذكر الأحلام الأكثر إرتباطاً بالانفعال العاطفي.

٣ ـ هنالك علاقة سلبية (عكسية)، بين إرتفاع درجة حرارة غرفة النوم وبين عاطفية الأحلام المزعجة.

٤ ـ يتبيّن من تجارب أجرتها أرنولد ـ فورستر بأن الجو الدافئ يساعد على تذكر الأحلام، كما يساعد على جعلها أكثر وضوحاً، ولعلّ ذلك يعكس حالة التوسع في الأوعية الدموية الدماغية المصاحبة لإرتفاع درجة الحرارة.

٥ ـ إرتفاع درجة حرارة الطفل يؤدي إلى زيادة في عدد أحلام النوم، كما أن الأحلام تصبح أكثر وضوحاً، غير أن أنماطها تتغيّر، وكثيراً ما يدخل ضمنها عنصر الموت. وفي ملاحظة أخرى على أحلام الأحداث بين سن ١٢ إلى ١٣ من العمر والمصابين بالأنفلونزا أو أي علة أخرى تسبب ارتفاع درجة الحرارة، فإن أحلامهم تتخذ طابعاً مرضياً، ولها أن تأتي على صورة كابوسية.

٦ ـ أفادت الدراسات المختبرية بأن الحرارة تؤدي إلى إنقاص زمن فترات النوم الحالم وبهذا فإنها تحدث حالة من الحرمان من الأحلام، ويتّضح من هذه الدراسات بأن تأثير الحرارة أعظم على الفترات الحالمة منه على الفترات غير الحالمة. وتفسّر الأحلام الكابوسية والتي تحدث عادة خلال فترات الإبلال مُن المرض، بأنها تعبير عن زيادة في زخم الفترات الحالمة وطول زمنها، وهي ظواهر تدلل على التعويض عما فات من حرمان من الأحلام (زخماً وزمناً)، بسبب الفعل الحراري.

أحلام النوم الحالم وأحلام النوم غير الحالم:

لقد كان يعتقد بأن ما نتذكره من الأحلام عند الإستفاقة في الصباح أو عند الإفاقة خلال فترات النوم كلّها (الحالمة وغير الحالمة)، إنما هو من محتويات أحلام النوم الحالم، وبأن ما يظهر من أحلام خلال فترات النوم غير الحالمة إنما هو من بقايا ذاكرة الأحلام الحادثة في فترات النوم الحالم، وقد تأكد الآن بأن هذا الاستنتاج غير صحيح، فالاختبارات الحديثة تثبت بأن نوعاً من النشاط

ينعكس في الأحلام وأحياناً على صورة يصعب التفريق فيها بين حلم الفترات غير الحالمة وبين حلم الفترات الحالمة، ومثل هذه الأحلام تحدث عادة خلال الدرجة الأولى والدرجة الثانية من دورة النوم وبخاصة في الجزء الأخير من النوم (وهو الجزء الذي لا توجد فيه درجة ثالثة أو رابعة من درجات النوم، (وهما درجات النوم العميق). كما أنها تحدث بصفة خاصة في الذين يكون نومهم خفيفاً. أما تفحّص محتوى أحلام الفترتين الحالمة وغير الحالمة، فإنه يظهر عادة فروقاً معيّنة بينهما، فأحلام الفترات الحالمة هي على العموم أكثر وضوحاً وتنظيماً، وأكثر عاطفية، كما أن نوعية التذكر لها أفضل مما هو عليه الحال في أحلام الفترات غير الحالمة، وعلى العموم فقد وصفت أحلام الفترات الحالمة بأنها (أحلامية)، بينما وصفت محتويات الأحلام التي تقع أثناء النوم غير الحالم بأنها (عقلانية)، وهي أقرب للفكر والعمليات الثانوية منها للأحلام بعملياتها الفكرية الأولية.

أحلام أوائل الليل وأحلام أواخره:

لاحظ الحالمون ومثلهم الباحثون في هذا الموضوع، بأن هنالك فروقاً في طبيعة ومحتوى الأحلام التي تحدث في أوائل الليل، وبين الأحلام التي تحدث في أواخر الليل. ولهذه الفروق أن تتأثر بعوامل أخرى وبصورة خاصة عامل النوم الطويل أو القصير وعامل النوم الخفيف أو الثقيل. وعلى العموم فإن أحلام الجزء الأخير من النوم تتسم بزيادة في محتوى الأحلام، وبغلبة العمليات العقلية الأولى، وبمظاهر أحلامية النوعية، وبزيادة في المحتوى العاطفي، ويمكن الرجوع إلى الماضي البعيد في حياة الحالم، وكل هذه المظاهر للأحلام تشير إلى أنه بتزايد ساعات النوم وباقترابها من نهاية الليل فإن عمليات معيّنة في الدماغ تحدث على مستوى أعمق، مما يسهل الوصول إلى المكونات النموذجية للأحلام، وباختصار فإن أحلامنا تصبح بصورة متزايدة أقل عقلانية وأكثر حلمانية كلما تدرجنا في النوم من بدايته حتى نهايته، كما أنها تميل إلى الإبتعاد تدريجياً عن المحتوى الذي يمثل إستمرارية للمشاكل والحوادث اليومية وإلى المحتوى الذي يتركز بصورة واضحة ومفصّلة على تجارب الطفولة في الجزء الأخير من النوم.

مفردات الأحلام:

إن من الممكن لأي حادث أو تجربة وقعت أو تقع في حالة اليقظة أن تعرض في الأحلام إما على حالتها وبصورة حرفية ومطابقة للواقع، أو أن تأتي على صورة متسترة أو مشوّهة أو محرفة أو رمزية، كما أن من الممكن أن تظهر في الأحلام أية واقعة أخرى لم تحدث فعلاً في اليقظة وإنما تخيّلها الفرد أو داعبها في فكره، سواء أجاءت مطابقة لما تخيله، أو جاءت محرفة على صورة أخرى. وهكذا فليس هنالك من تحديد لعدد وأشكال الصور التي تأتي عليها الأحلام. وقد أفادت الدراسات بأن هنالك تناسباً طردياً بين ذكاء الفرد وإتساع تجربته وبين المفردات التي ترد في أحلامه، كما أن هنالك تناسباً بين درجات التنوع في الأحلام وبين عمر الحالم وبيئته الإجتماعية والحضارية ومستواه الثقافي، ومن المفردات التي تحتويها الأحلام وقائع المغامرة والشجاعة والعنف والتعدي، والحيوانات والناس، والمعارك والحروب، والنزاعات والحمل والولادة، والكتب والسينما والتلفزيون والسفر واللصوص والمرض والعلاج، والانتظار واللقاء، والحوادث الجارية والذكريات من الحوادث الماضية، والماء والبحار والأنهار والجبال والفيضانات والنار، والشراب والأنفاق والقنوات والأنابيب والمغارات، واللعب والهواء والهدايا والفعاليات الرياضية والمدرسية وتجارب الطفولة والنشاطات الجنسية والأعضاء الجسمية، والشلل والموت، والبعث من جديد، ورؤية الجن أو الملائكة أو الرسل والأنبياء إلى غيرها مما لا يمكن حصره من المفردات، ومع أن بعض هذه المفردات قد تحدث للكثيرين من الناس ولو لمرة واحدة في حياتهم الحالمة، إلاّ أن بعضها قد يتكرر ظهوره بكثرة في أحلام البعض، ولهذا الواقع أن يكون معبّراً عن شخصية الحالم وإهتماماته، وعن حياته النفسية سواء تلك التي يعيها في نفسه أو تختفي في لاوعيه، سواء تلك التي تشغله في حينه، أو أنها حدثت في الماضي وغابت عن فكره الواعي أو ذاكرته.

ما لا يوجد في الأحلام:

تتضمن أحلامنا الكثير من المحتويات التي لا يتضمنها وعينا أثناء اليقظة،

والتي لا مثيل لها في الواقع، وفيها من محتويات اللاوعي وما قبل الوعي ما لا سبيل له إلى وعينا أثناء اليقظة، وهكذا فإن أحلامنا تشغل حيزاً من التجربة ما هو أوسع بكثير من حيّز اليقظة، ومع ذلك فإن الأحلام إذا ما قيست بوعي اليقظة، فإنها تقصر في محتواها وفي طبيعة وآثار هذا المحتوى عن تجارب اليقظة، ومن أهم الفروق التي تقصر فيها الأحلام عن اليقظة هي الفروق التالية:

★ تغلّب التجارب الحسية أثناء الأحلام، وبخاصة البصرية منها على التجارب الحسية الأخرى.

★ هنالك نقص نسبي كبير في التجارب العقلية في الأحلام بالمقارنة مع هذه التجارب العقلية أثناء اليقظة فالعمليات العقلية في الأحلام أقل صلابة وتركيزاً ومنطقية منها في اليقظة.

★ الإنتباه والتركيز على التجارب العارضة في الحلم هو أقل وضوحاً منه أثناء اليقظة، وللحالم مقدرة أقل على تجنب شرود الذهن مما يضعف من مقدرته على التركيز اللازم على محتوى الحلم، كما أن هنالك نقصاً في مقدرة الحالم على تحويل إنتباهه بسرعة والإنتباه إلى عدد من الحوادث في آن واحد.

★ مع أن العواطف تظهر في الأحلام كما تظهر في اليقظة، إلاّ أن عواطف الأحلام تبدو عواطف مبسّطة وأكثر بدائية من عواطف اليقظة المعقدة والرقيقة، كما أن عواطف الحلم لا تثار من الجو الذي يكتنف الحلم. ثم إن الحالم قلّما يستطيع الإحتفاظ بعاطفة واحدة أثناء الحلم، والتغيّر في عاطفة الأحلام لا يتخذ مساراً منطقياً أو متوقعاً، وإنما له أن يتغيّر بصورة دراماتيكية من حال إلى حال.

★ ليس للحالم أثناء الحلم المقدرة على الإحتفاظ بشعور متواصل بالذات. فهو لا يشعر بأنه حيثية قائمة عبر الزمن، أو بإرادة حرة، أو بتفاعل عاطفي مع المحيط، ولعلّ النقص في الشعور بالذات، هو أهم مظاهر النقص في الأحلام عنه في اليقظة.

★ مقدرة الحالم محدودة على القيام بإختيار محيطه، فهنالك تعطيل في المقدرة

التي يتمتع بها المستيقظ بالحصول على اعلام رجعي من المحيط ويكون بمثابة إختبار لنتيجة تفاعل الفرد مع محيطه، وما لذلك أن يؤدي إليه من توجه الفرد وتصحيح مساره.

★ الزمان والمكان في الحلم هما أقل تنظيماً مما هما عليه في اليقظة. فحافات الحلم البصري غير دقيقة، والحالم عنده نصف شعور بالزمن.

★ هنالك شعور أقل بالعجب من محتويات الأحلام الغريبة والعشوائية، مما يدلّل على عجز الحالم عن اختبار الواقع، أو على المقارنة بين محتوى الغريب وبين تجارب اليقظة.

لقد فسّرت نواحي النقص الآنف ذكرها على أسس مختلفة، غير أن أهم هذه التفسيرات وربما أقربها للواقع، هو أن هذا النقص في الأحلام بالمقارنة مع اليقظة يحدث بسبب الإختلاف الحادث أثناء الأحلام في وظيفة القشرة الدماغية، والتي تقوم أثناء اليقظة بأداء الوظائف التي لا تقوم بها أثناء الأحلام. أما لماذا يحدث هذا التوقف في القشرة الدماغية أثناء الأحلام عن أداء وظائفها المعتادة أثناء اليقظة، فإن ذلك يفسّر على أنه يحدث بضرورة قيام نظام الكاتي كولامين الكيمياوي العصبي بأداء عمليات التصليح (الصيانة) في القشرة الدماغية وعلى صورة دورية أثناء فترات النوم الحالم والتي تصاحبها الأحلام، وهي العمليات التي يعتقد بأنها تمكن نقاط الإتصال العصبية في القشرة الدماغية والتي تعتمد على مركبات الكاتي كولامين والتي كانت متعبة أثناء اليقظة، من إستعادة نشاطها.

الفصل الثالث عشر

التأثير في الأحلام

★ تأثير تجارب اليوم أو الأيام السابقة.
★ تأثير التجارب السابقة مباشرة للنوم.
★ تأثير المؤثرات الحسية أثناء النوم.
★ تأثير المؤثرات الخارجية أثناء فترات الحلم.
★ تأثير الحالم نفسه في حلمه خلال الحلم.
★ التدريب على السيطرة على الحلم أثناء الحلم.
★ تأثير الإيحاء التنويمي (المغناطيسي) على الحلم.

الفصل الثالث عشر

التأثير على الأحلام

للكثير من الناس تجاربهم الشخصية حول تأثير بعض المؤثرات التي يتعرضون لها أما أثناء يقظتهم خلال اليوم السابق للحلم، أو قبل وقوعهم في النوم أو أثناء النوم على محتوى أحلامهم، وهنالك من الناس من يهيء نفسه ويعدها لإستلام نمط أو موضوع معين من الأحلام وذلك بتعريض نفسه قبل النوم إلى محتوى فكري أو حسي معين، وقد أدرك المهتمون بموضوع الأحلام ورود مثل هذا التأثير على محتوى الأحلام وفسروه بنظريات مختلفة، إلاّ أنها جميعها تتفق في أن بإمكان التجارب والمؤثرات السابقة للحلم أو المصاحبة له أن تندمج في محتوى الحلم وتؤثر في وقائعه.

إن إدراك إمكانية مثل هذا التأثير على محتوى الأحلام ليس بالاكتشاف الجديد أو الحديث، فهنالك بينات عديدة من الحضارات القديمة والتي تؤكد مثل هذا الإدراك، ففي حضارات وادي الرافدين، والحضارة الفرعونية والاغريقية، انشئت المعابد والهياكل والتي أعدت لنوم الحاجين إليها لغرض الحصول على أحلام معينة، ومن تفحص أسلوب عمل هذه الهياكل يتبين بأن

أحلام القاصدين لها لا بد أنها تأثرت بتوقعات كل حالة من محتوى حلمه، سواء جاء هذا التوقع بفعل إيحاء داخلي، أو نتيجة ما يوحى به للفرد من غيره، أو نتيجة الفعلين معاً، وهنالك بينات عديدة بأن الكثيرين من هؤلاء قد جاءت أحلامهم بمحتوى يتوافق مع توقعاتهم أو تمنياتهم.

أن الدرجة التي يمكن فيها التأثير على محتوى الأحلام غير متساوية في جميع الناس ولا بالنسبة لجميع أصناف المؤثرات، فهنالك فروق بين إمكانية التأثير على حلم واحد أو آخر من الناس، وهنالك تباين في فعل مؤثر واحد على حلم وفعل مؤثر آخر، وحتى المؤثر ذاته فإن أثره في الأحلام قد لا يتساوى دائماً في الشخص الواحد، ولعل الذي يقرر هذه التباينات يعود بعضه إلى شخصية الحالم وطبيعة تجاربه وحياته النفسية، وإلى طبيعة وأهمية التجربة المؤثرة في الحلم وإلى الزمن الذي تحدث فيه هذه التجربة قبل الحلم، إضافة إلى الظروف الحياتية التي تحيط بتعرض الفرد لمؤثر ما، وبالنظر لتعدد هذه العوامل المؤثرة، فإن من المتعذر التقدم بمعادلة حسابية تمكننا من توقع تأثير معين على الأحلام بسبب تعريض الفرد إلى فعل مؤثر ما، سواء كان هذا المؤثر داخلياً أو خارجياً، نفسياً أو مادياً، ومع هذا الإحتراز إلاّ أن هنالك بعض البينات المستمدة من التجارب، وخاصة التجارب الاختبارية، والتي تقيم بعض العلاقة بين محاولة التأثير على الأحلام ونتائجها.

لدراسة فعل أي مؤثر على محتوى الأحلام يقتضي الإحاطة بثلاثة عوامل، أولها زمن حصول التأثير على الفرد، والثاني هو طبيعة العامل المؤثر، وأخيراً حصيلة التأثير من حيث ظهور فعل التأثير في التجربة الحالمة على شكل أو آخر. وفيما يتعلق بزمن التأثير، فإن من الصعب وضع سقف زمني، أو بالأحرى «أساس زمني» لتأريخ التجربة في حياة الإنسان والتي يمكن لها أن تؤثر مرة واحدة أو مراراً في أحلامه حتى بعد مرور عقود طويلة من الزمن، ففرويد يضع هذا الزمن المؤثر في معظم أحلامنا بزمن الطفولة، ومن أتباعه من يضع الزمن حتى قبل ذلك وحتى في ساعة الولادة والخروج من بطن الأم، ويذهب يونغ إلى أبعد من ذلك فيضع تأريخ المؤثر في الأحلام في أصول الإنسان

الأولي. وهنالك من يقرب حدود الزمن لتشمل زمن الحوادث حديثة العهد والتي ما زالت فعالة في الذهن، ومن الواضح أن من الصعب إثبات فعل جميع التجارب بعيدة الزمن في الأحلام، وخاصة تلك التجارب التي لا نظير لها في ذاكرة الفرد، وبسبب كل ذلك فإن الزمن الذي يمكن إعتباره لأغراض إختبارية كعامل فعال في عملية التأثير في الأحلام هو اليوم أو الأيام القليلة السابقة للحلم، غير أن هذا الاعتبار لا يمكن أن ينفي فعل تجارب أخرى على الأحلام والتي قد تسبق الحلم بأسابيع أو أشهر أو أعوام، وسواء كانت حية في الذاكرة أو منسية أو لا يمكن تذكرها في حالة اليقظة. وهكذا فقد تحددت الدراسات الإختبارية للتأثير في الأحلام طبقاً للتوزيع الزمني التالي: (١) المؤثرات التي تحدث أثناء النهار أو على الأصح خلال اليوم السابق للحلم، (٢) المؤثرات التي تحدث أثناء النوم، (٣) المؤثرات التي تحدث قبل النوم مباشرة، (٤) المؤثرات التي تحدث أثناء فترة الحلم ذاتها. أما المؤثر ذاته فقد يأتي من عدة مصادر وعلى عدة صور، فهو قد يصدر من داخل الجسم، أو أنه قد يصدر من خارجه، كما أنه قد يقع بنتيجة التعرض المباشر أو غير المباشر، وقد يتم في حالة من الوعي أو السبات، أو في حالة حلم، وقد يتم بفعل الإرادة أو متجاوزاً لها، وقد يتم عن طريق التنويم والإيحاء. وللمؤثر أن يكون حسياً في طبيعته ومن أي شكل من الأحاسيس المعروفة من بصرية أو سمعية أو لمسية أو حركية، وله أن يكون فكرياً سواء كان الفكر مجرداً، أو خيالاً مقصوداً، أو ذاكرة لتجربة سابقة، أو حتى مستمداً من مادة الحلم ذاته أثناء حدوثه، كما هو الحال في الأحلام المسماة بالأحلام « الرائية أو الصافية **Lucid dreams** » والتي قد يستطيع الحالم خلالها من التأثير في محتوى حلمه أثناء قيام الحلم. وبالنظر لإتساع مجال البحث في جميع هذه المتغيرات، فأنا سنقتصر بحثنا في هذا الموضوع على أهم النتائج التي توفرت خاصة من التجارب الإختبارية التي تعرض لها الحالمون قبل أو أثناء نومهم، وفيما يلي أهم هذه النتائج، والتي نقدمها تحت الفقرات التالية:

أولاً: تأثير تجارب اليوم أو الأيام القليلة السابقة على محتوى الأحلام.

ثانياً: تعريض الفرد إلى تجارب محددة قبيل النوم.

ثالثاً: التأثير على محتوى الحلم أثناء حدوث الحلم (من داخل الجسم أو خارجه).

رابعاً: أحداث الأحلام بالتنويم المغناطيسي (الأحلام التنويمية).

خامساً: الإيحاء بمحتوى الأحلام التنويمية أثناء اليقظة (الأحلام التالية للإيحاء).

سادساً: التدريب على السيطرة على محتوى الأحلام عند حدوثها.

سابعاً: تأثير الحلم في محتوى حلم نهاري (الأحلام النشطة).

ثامناً: تأثير الحالم في حلمه أثناء حدوث الحلم (الأحلام الرائقة أو الصافية).

إن هذه المجالات من التأثير لا تشمل جميع ما يمكن أن يؤثر في أحلامنا، غير أنها تمثل المجالات التي أمكن إخضاعها ولو إلى حد ما لطرق البحوث الإختبارية، ولعل المتابع لهذا الموضوع يرى في تعدد مجالات التأثير على الأحلام وفي البينات الناتجة عن تطبيقها، بأن إمكانية التأثير على أحلامنا هي إمكانية واسعة، ومع ذلك فأنها ما زالت إمكانية غير مستغلة إلى الحد الذي يمكن فيه الإدعاء بأننا نستطيع أن نتحكم في أحلامنا، وأن نحلم ما نريد في الوقت الذي نريده، أو نستطيع التأثير في أحلامنا بصورة تمنع ظهور حوادث معينة في أحلامنا كما حاول القديس توما الأقويني منع تجارب الإستحلام في أحلامه. هذا ومهما كانت البينات المستقاة من التجارب الإختبارية، فإن إنسحاب هذه النتائج على أحلامنا في الحالات الطبيعية يتعذر في معظم الأحوال، ذلك أن ردود الفعل للمؤثرات الحادثة في ظروف إختبارية لها أن تختلف في قليل أو كثير من ردود الفعل في أحوال النوم الطبيعي، كما أن من المتعذر تطبيق الأساليب الإختبارية على جميع الحالمين أثناء نومهم أو يقظتهم، ذلك أنها مهمة غير قابلة للتطبيق، وهكذا فإن أحلامنا تظل في معظمها تجارب حرة، لا نستطيع التأثير في محتواها بصورة جذرية أو دائمة مهما حاولنا، ومهما كانت التقنية التي نستعملها في ذلك.

(أولاً) : تأثير تجارب اليوم أو الأيام السابقة على محتوى الأحلام:

لقد أدرك الحالمون والمهتمون بالأحلام منذ القدم بأن ما يشغل ذهن الفرد خلال يقظته له أن ينعكس بصورة ما في أحلام الليلة أو الليالي التالية، وقد تأتي أحلام الليل مشابهة إلى حد بعيد لمشاكل ومشاغل اليوم السابق، وخاصة في أحلام أولئك الناس الذين يتمتعون بحياة داخلية غير مغلقة، ويقول كارت رايت **Cartwright** (١٩٧٤)، في ذلك: « إن الشخص كلما كان أكثر صحة، فإنه كلما كان في يقظته أكثر إنفتاحاً على إستجاباته العاطفية، وهو لذلك أكثر توافقاً بين تجربته أثناء اليقظة وتجربته أثناء الحلم »، ومثل ذلك يقال في الناس القلقين أثناء يقظتهم والذين يتواصل قلقهم في أحلامهم. وهذا الواقع يعطي الإنطباع بوجود إستمرارية بين اليقظة وبين الحلم، غير أن هذه الإستمرارية قد لا تظهر بصورة مباشرة أو واحدة، وقد تظهر على العكس بصورة تبدو وكأنها غير إستمرارية (متقطعة)، كما أن بعض التجارب التي تكون هامشية أو جانبية أثناء اليقظة هي التي تظهر في الأحلام، كما أن الأحلام قد تصور حالة معاكسة تماماً لما هي عليه التجربة أثناء اليقظة لسبب أو لآخر، كما أن الحالم قد يحلم بأشياء كبتت أثناء اليقظة أو أبعدت عن وعي صاحبها، كما أنه قد يحلم بأنه يأكل أو يشرب، بينما كان محروماً من ذلك أثناء اليقظة لسبب أو آخر، غير أن جميع هذه المظاهر من عدم الإستمرارية قد تكون في التحليل الأخير إستمرارية لتجارب اليقظة سواء كبتت أو لم تكبت. ومن الأمثلة المعطاة على هذه الظاهرة الحلم الذي وصفه فروم **Fromm**، والذي يدور حول شخص مهم ويتمتع بقدر عال من التقدير من الغير، وقد ظهر هذا الرجل في حلم الحالم بأن له « فم قاس، ووجه صلب »، وفي الحلم يقول هذا الرجل للحالم كيف أنه إستطاع تواً خداع إمرأة فقيرة، وقد تذكر الحالم بأنه في اليوم السابق قد إلتقى بهذا الرجل الذي لقيه في الحلم وبأنه شعر من هذا اللقاء شعوراً عابراً من خيبة الأمل، وهو الشعور الذي إختفى في فكره بسرعة. وفي الأيام التالية للإستيقاظ من هذا الحلم علم الحالم من تجربة الآخرين ومن تجربته بأن الرجل الذي لقيه في الحلم يتصف حقاً بصفات القسوة والخلو من الرحمة. ولعل هذا المثل يعطي البرهان على وجود

إستمرارية بين أفكار تجارب اليقظة من ناحية والحلم من ناحية أخرى، كما أنه يعطي الدليل على أن الأحلام كثيراً ما تعبر عن بصيرة لم يكن بالإمكان إدراكها كلياً أثناء اليقظة.

لقد أجريت تجارب ودراسات لإظهار مدى تأثير تجارب اليقظة على تجارب الأحلام، وقد أيدت هذه التجارب وجود إستمرارية بين حالة اليقظة وبين حالة الحلم، سواء توفرت هذه الإستمرارية في خصائص الشخصية، أو في محتوى الحلم ومحتوى اليقظة. وفيما يلي مثلان على هذه التجارب، المثل الأول يمثل إستمرارية خصائص الشخصية، والمثل الثاني إستمرارية التجربة الفعلية.

(المثل الأول)، تجربة أجريت على ١٤ زوجاً من الأفراد، كل زوج يتكون من شخصين، واحد منهما يتمتع بخصائص الثقة بالنفس، والآخر لا يتمتع بمثل هذه الخصائص، وقد تبيّن من تحليل أحلام المجموعة، بأن أولئك الذين يتمتعون بثقة عالية بأنفسهم فإن أحلامهم كانت على العموم طيبة، وإحتوت على مواضيع مريحة كالتسوق، والدراسة والغناء، وحضور الحفلات، والسفر واللعب وسياقة السيارات، أما أحلام الفئة الثانية والتي يتمتع أفرادها بثقة قليلة بأنفسهم، فقد كانت أحلامهم تحتوي على مواضيع غير مريحة مثل النظر في المرآة، والتفتيش والتهرب، ومشاهدة جنازة، والتعرض للمهاجمة من الغير، ومحاولة الخلاص من محاولة إنتحارية أو الشعور بأن الموت قد يصبح وشيكاً. وهذا المثل الإختباري يؤيد فرضية الإستمرارية من حالة اليقظة إلى حالة الحلم، كما يؤيد الخصائص الشخصية الفردية على تكوين هذه الإستمرارية.

(المثل الثاني)، هذا المثل يمثل تجربة تهدف إلى بيان أثر الضغوط أو تجارب الشدة والإرهاق التي يتعرض لها الفرد في يقظته على أحلامه، وتضمنت التجربة رصد أحلام خمسة أشخاص عبر الأيام الأربعة السابقة لإجراء عمليات جراحية على كل واحد منهم لسبب أو آخر، ومقارنة أحلامهم هذه مع أحلامهم خلال ثلاثة أيام تلت فترة إجراء هذه العمليات، كما أجريت مقارنة بين أحلام هذه الفئة سواء قبل العملية الجراحية أو بعدها وبين أحلام فئة أخرى من الذين لم يتعرضوا لفعل جراحي من أي نوع أو من تجارب الشدة والإرهاق، وقد

أفادت نتائج هذه الدراسة الإختبارية أن توقع الفرد لإجراء العملية الجراحية بما في هذا التوقع من شدة نفسية وإرهاق قد أثر فعلاً في محتوى أحلامه بالمقارنة مع أحلام الفرد الذي لم يتعرض لمثل هذا التوقع أو الإجراء الجراحي، وتبين من الدراسة بأن درجة إندماج التجربة المرهقة (توقع العملية) في الحلم يعتمد إلى حد كبير على مدى مقدرة الفرد على التعامل النفسي الملائم مع المواقف التي تنذر بالخطورة، كما يعتمد على ما يتوفر لديه من ذكريات عن العمليات الجراحية بصورة عامة أو خاصة. وقد أفادت التجربة طبقاً لذلك بأن دخول التجربة في محتوى الحلم ودمجها فيه يتحقق بصورة أعظم في أحلام أولئك الذين يشعرون بإرهاق أعظم بسبب توقعاتهم وفي الذين إحتفظوا بذاكرة أفضل لمثل هذه التجارب والتوقعات سواء تلك المستمدة من خبرتهم أو من خبرة الغير.

لعل هذه التجارب وغيرها لم تأت بشيء جديد تضيفه إلى ما كان يعرف منذ القدم عن تأثير تجارب اليقظة وحاجاتها وهمومها على محتوى الأحلام في النوم، وقد لا يكون هنالك فرق عظيم بين تفسير هذه الإستمرارية في التأثير طبقاً لنظريات أرسطو التي تفسر الظاهرة بأنها إستمرارية للتحسس بأحاسيس اليقظة بصورة أفضل أثناء النوم، أو طبقاً لنظرية فرويد والتي تفسرها على أساس من بقاء هذه الأحاسيس في الذاكرة الواعية، والمهم في التفسير هو «أن ظاهرة الإستمرارية هي ظاهرة بايولوجية، وبأن الأحلام مهما كان محتواها، ومهما كانت التجارب التي ترمز إليها، فإنها على الدوام على صلة بالعمليات البايولوجية... وبأنه ليس من غير المعقول أن يفترض بأنه في ظروف معينة وفي أفراد معينين، فإن الأحلام يمكن لها أن توفر مؤشراً حساساً لمثل هذه العمليات البايولوجية الداخلية»، ولعل من أطرف المحاولات التي تهدف إلى إثبات هذه الفرضية هي محاولة معرفة جنس الجنين وهو في بطن أمه وذلك من محتوى أحلام أمه، وإذا ما تأيدت هذه المحاولات بنتائج إيجابية، فإن لها أن تثبت ليس فقط بايولوجية الأحلام وإنما أيضاً إستمرارية التجربة البايولوجية من اليقظة إلى النوم والحلم.

ثانياً: تأثير التجارب قبيل النوم مباشرة على الأحلام:

يحاول بعض الناس وفي كل عصر وحضارة التأثير على محتوى أحلامهم وخاصة في الفترة السابقة للنوم مباشرة، وتتخذ محاولاتهم أساليب شتى من التفكير في موضوع معين أو التركيز على شعور أو تجربة أو حاجة معينة، أو التعرض إلى أحاسيس معينة، منهم من يحاول ذلك عن طريق التعبد والصلاة والدعاء والصوم والإغتسال، أو محاولة النوم في وضع أو ظرف معين، أو عن طريق تناول غذاء أو شراب يحتوي على عناصر معينة أو يتجنب عناصر أخرى، إلى غير ذلك من المحاولات، ومما لا شك فيه أن مثل هذه المحاولات لا بد أنها كانت ناجحة في تجربة بعض الناس بالتأثير على محتوى أحلامهم، أما من حيث الطبيعة الكلية لهذه الأحلام أو من حيث دمج محتويات معينة فيها أو بتجنبهم ورود حوادث ومواضيع معينة في أحلامهم. ومثل هذه المحاولات في التأثير على الأحلام حدثت في الحضارات القديمة في وادي الرافدين ومصر واليونان عندما كان الساعون للأحلام يهيئون في مراقد خاصة في الهياكل، وبعد دخولهم في طقوس معينة كانوا يتركون لإستلام أحلامهم في النوم، والتي كما تفيد الروايات، كانت تطابق توقعاتهم عاجلاً أو آجلاً، وفي العصر الحديث قامت محاولات لدراسة المدى الذي يمكن فيه للحوادث والتجارب السابقة للنوم من التأثير على محتوى الحلم، ومن هذه التجارب الإختبارية تلك التي قام بها كل من هرمان وتكن **Witkin** وهيليكي لويس (١٩٦٥) وتضمنت هذه التجارب الخطوات التالية: (أولاً) دراسة دقيقة لشخصية الفرد المتطوع للتجربة. (ثانياً) في الليلة الإختبارية يعرّض الفرد قبل نومه مباشرة إلى تجربة مثيرة جداً، ومن هذه التجارب عرض فيلم مشحون بالعاطفة. (ثالثاً) يترك الفرد بعدها لينام نوماً طبيعياً، وخلال ذلك يقوم القائم بالاختبار برصد محتوى أحلام فترة النعاس وهي الفترة الواقعة مباشرة بين حدود اليقظة وحدود النوم وذلك بإستخدام تقنية خاصة، كما يقوم الباحث بإفاقة الفرد النائم خلال كل فترة من فترات النوم الحالم التي يمر بها أثناء نومه، والتي يستدل عليها من ظهور حركة العين السريعة، أو تخطيط الحركة الدماغية، ويقوم المراقب بتسجيل ما يفيد به

الفرد عن حلمه، كما يجري تسجيل كل نشاط للجهاز العصبي الذاتي في فترة ما قبل النوم وخلال النوم كله، وفي الصباح يجري إستعراض مفصل لكل حلم حدث أثناء الليل، كما يجري تدوين جميع الإرتباطات التي يمكن لتجربة الحلم أن تجلبها إلى ذهن الحالم. وكل هذه المعلومات تستخدم لغرض التحقق من فعل التجربة السابقة للنوم على محتوى الحلم والأحلام التالية لذلك. ومما تضمنه اسلوب الباحثين هو القيام بتعريض الفرد ذاته إلى مشاهدة أفلام أخرى في الليالي التالية مما تعتبر محايدة من حيث المحتوى العاطفي أو خالية كلياً من هذا المحتوى، وفي ليالي أخرى تجرى مواجهة شخص آخر عن طريق الإيحاء وذلك للمقارنة بين تأثير جميع هذه المؤثرات المختلفة. وقد خلص الباحثان إلى النتائج التالية من دراستهما التجريبية، وهي:

١ - إن الأحلام التي تحدث على أثر تعرض صاحبها إلى فعل تجارب مثيرة عاطفياً، فإنها تتجه عادة نحو إبراز أعظم للعناصر البارزة من هذه التجارب، بينما الأحلام التي تلي التعرض إلى تجارب محايدة عاطفياً أو غير مثيرة فإنها تميل إلى تأكيد وإبراز العناصر الهامشية من هذه التجارب.

٢ - إن لمواقف الفرد الذي يجرى عليه الإختبار من الشخص الذي يقوم بالإختبار عليه، وما يمكن أن يقوم في ذهن المختبر عليه من صراعات تتعلق بشخصية الشخص القائم بالإختبار، فإن لهذا الموقف وما قد يخلقه من صراعات تؤثر على الحلم يوازي تأثير التجارب المثيرة عاطفياً في حد ذاتها.

٣ - مع أن الأسلوب الرمزي الذي يتناول فيه الحالم حلمه هو أسلوب شخصي خاص ولا حدود لذلك لإمكانياته، وإمكانية إختلافه عن اسلوب شخص آخر، وحتى عن أسلوب الشخص نفسه بين حلم وآخر، إلاّ أنه يلاحظ وجود بعض الدلالات على ثبات أنماط الحلم وأساليبه في بعض الأفراد، ومن هذه الدلالات ما يلاحظ من أن بعض الأفراد يميلون إلى تحويل المحتوى المزعج في بعض الأحلام إلى عكسه تماماً في الحلم، بينما آخرون يضعون العناصر المزعجة في هذه الأحلام في «حلم داخل حلم»، بينما يفضل آخرون (بدون إرادتهم طبعاً) أن يكون حضورهم في أحلامهم مقتصراً على أرواحهم فقط

وليس على أجسادهم، إلى غير ذلك من الستراتيجيات المختلفة.

٤ ـ إن الأحلام التي تنسى عادة عند إستفاقة أو إفاقة الفرد من حلمه، هي التجارب التي تحتوي على إمكانيات الأذى، والتي تعرّض لها الفرد بصورة ما قبل نومه، وتقاس شدة التجربة المؤذية عن طريق قياس إستجابات الجهاز العصبي العاطفي.

٥ ـ المعادلات الرمزية (وهي التي تساوي بين الرمز المستعمل في الحلم وبين محتوى الحلم)، والتي يسهل حلها من القائم بإجراء الإختبار، فإن المختبر عليه ينكرها عن نفسه، سواء جاء هذا الإنكار تلقائياً وبصورة غير واعية أثناء الحلم أو عند تذكره للحلم ووقائعه في الصباح.

٦ ـ إن الفرضية المقترحة، والتي تمخضت عنها هذه التجارب هي أن الأحلام التي تلي الإثارات المحايدة أو الخالية من العاطفة، فإن لها أن تعكس بصورة أفضل التجارب الحياتية الآنية للحالم، بينما الأحلام التي تلي الإثارات المشحونة عاطفياً، فإنها تستقي من معين ذكريات الطفولة وتجاربها.

وفيما يلي مثلين من التجارب التي قام بها الباحثان:

التجربة الأولى: عرض في هذه التجربة على الفرد قبل نومه فيلم مسجل يتضمن الوقائع المفصلة لعملية ولادة طفل في المستشفى، والتي تمت فيها الولادة بإستعمال ملقط لسحب رأس الطفل، وقد أظهر الفيلم بوضوح فتحة فرج الأم الحامل وفخذيها كما أظهر ذراع الطبيب وهو يدخل الملقط لسحب رأس الطفل، وما تلا ذلك من ظهور حبل السرة وتدفق الدم الخ من وقائع الولادة المألوفة، وبعد ذلك ترك المشاهد لينام، وتمت إفاقته في كل فترة نوم حالمة بعد ذلك، وطلب إليه أن يفيد بمحتوى أحلامه في كل مرة، وقد أفاد بالمحتويات التالية عن أحلامه: ففي حلمه الأول رأى: جماعة من الطلاب والطالبات يغنون في حدائق الكلية، البنات يلبسن ملابس بيضاء ويحملن الزهور، كما وضعن قفازات بيضاء طويلة ورحن يحاولن تغطية رؤوسهن ورفع أذرعهن لكي لا يرين، كما كان هنالك رجل يتصيد النحل لأغراض مختبرية، ثم يطلقها على الزهور لكي تقوم بتلقيحها. وفي حلم آخر في ذات الليلة، أفاد الحالم بما يلي: بأنه

كان يستقل طائرة، وينظر عبر ثقب يستطيع من خلاله رؤية جسم الطائرة، ومن ثقب آخر إستطاع أن يرى حزمة من الأسلاك تمتد حتى باب الطائرة، ورأى رجلاً يقوم تكراراً بمحاولة سحب الأسلاك، مما جعل باب الطائرة يرتفع ويهبط، وبدت الطائرة وكأنها حاملة جنود، مظليون يقفزون من الطائرة. وفي الحلم التالي في الليلة ذاتها حلم بأنه التقى مع لاعب كرة، لقب بالعاشق، ودار الحديث بينهما عن عدد أولاد كل منهما، ووجد بأن لاعب الكرة له عدد أكبر منه من الأولاد. ويتضح من هذه البينات بأن محتوى الفيلم المعروض قبل النوم مباشرة قد إندمج على صور مختلفة في الأحلام التالية، وكلها تنم عن موضوع الفلم الذي شاهده قبل نومه..

التجربة الثانية: عرض في هذه التجربة على شخص آخر قبيل نومه فلما يسجل وقائع مراسيم عملية الختان في إحدى قبائل الأبورجين البدائية، والتي يستعمل في ادائها حجر حاد لإحداث جرح في باطن قضيب الطفل، ويظهر الفلم الطفل وهو ملقى على ظهره فوق ظهور أطفال جرى ختانهم، والذين صوروا في وضع ركوع على أطرافهم الأربعة، وتظهر وجوههم معبرة عن آلامهم المبرحة، بينما يظهر الطفل الذي جرى ختانه وهو ينزف دماً، ومن بعدها يعرّض موضع النزيف للنار ثم يجري تصفيف شعر الطفل، وينتهي الفلم بالموسيقى الإيقاعية. وفي الحلم الذي تلا مشاهدة الفلم قص الحالم وقائع حلمه والتي تضمنت رؤيته لشخصين يشبهان رعاة البقر، واحد منهما يصوب مسدسه نحو الشخص الآخر، ويقول الحالم، «لقد إستطعت رؤية المسدس، وذلك من جانب الشخص الذي صوب المسدس نحوه، كنت أنظر إليه... أن فوهة المسدس كانت موجهة نحوي، وقد كان بإمكاني رؤية مؤشر المسدس وهو مهدف إلى الأعلى، نتؤيين كالجناحين تحته». ومن الواضح في هذا الحلم أن محتوى الفلم قد إنتقل بصورة رمزية، فرعاة البقر يمثلان الطبيعة البدائية لقبيلة الأبروجين البدائية، بينما مؤشر المسدس يرمز إلى قضيب الطفل وهو موجه إلى الأعلى، لأن الطفل كان مستلقياً على ظهره، أما الجناحان فيرمزان إلى الخصيتين.

ثالثاً: تأثير الإثارات الحسية أثناء النوم على الأحلام:

يتعرض كل نائم إلى العديد من الإثارات الحسية أثناء نومه، وهذه الإثارات تأتي أما من داخل الجسم وأما من خارجه، ولهذه الإثارات أن تكون في مجال البصر أو السمع أو الشم أو الذوق، أو الحرارة أو البرودة، أو في حس اللمس أو الألم أو الحركة وغيرها من الأحاسيس التي لا تكفي شدتها لإفاقة النائم من النوم. ومع أن هذه الأحاسيس تنقل إلى الأعصاب وتصل إلى الدماغ وتسجل فيه كمعلومات عصبية، إلاّ أن النائم لا يتذكر منها شيئاً عند إستيقاظه من نومه أو من أحلامه إلاّ إذا كانت قوية وبالقدر الذي يكفي لإيقاظه مباشرة. وقد لوحظ منذ القدم بأن تعرض بعض النائمين لنوع أو آخر من الأحاسيس، له أن يدخل هذه الأحاسيس بصورة موافقة إلى محتوى أحلامهم، غير أن ظهور هذه الأحاسيس في الأحلام لا يأتي بالضرورة على شكل مماثل لنوعية وطبيعة الإثارة الحسية التي يتعرض إليها في نومه، فهذه الإثارات الحسية تتغير وتتحول عادة إلى حادث أو تجربة في النوم ينم محتواها عن طبيعة الإثارة الحسية. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

١ ـ صوت دقات ساعة منبهة أثناء النوم، والذي بدلاً من إفاقة النائم، فإنه أدمج في حلمه كصوت أجراس الكنيسة وهي تدق، مع الشعور بأنه يتزلج على الجليد.

٢ ـ طفل تعرض لصوت عيار ناري أثناء النوم، غير أنه لم يستيقظ، وبدلاً من ذلك، فقد أفاد في الصباح بأنه سمع المدافع وهي تطلق إحدى وعشرين طلقة إحتفاء بزيارة زائر عظيم.

٣ ـ نائم تعرض لرائحة الغاز أثناء نومه، غير أن حلمه تضمن الشعور بأن بيته يحترق.

٤ ـ رجل عانى من العطش أثناء النوم، غير أنه بدلاً من أن يستفيق ليطفئ عطشه، فإنه حلم بأنه في مركب في البحيرة، وبأن مركبه قد جرف إلى الشاطئ وأنه راح يعب من ماء البحيرة.

٥ ـ نائم إنحسر الغطاء عن قدميه في ليلة باردة، فحلم بأنه يقوم برحلة في منطقة هبت عليها الرياح الباردة، ونزلت فيها الأمطار الغزيرة.

إن هذه الأمثلة، وغيرها أمثلة عديدة، لها أن تسند الإفتراض بأن الأحاسيس التي نتعرض لها أثناء النوم، وخاصة إذا ما صادف زمن ذلك فترات أحلامنا، فإن لها في بعض الأحيان أن تندمج في محتوى هذه الأحلام بصورة ما، غير أن هذا الإندماج لا يتوقف فقط على نوعية الإحساس المثار أو درجة قوته وتكراره فقط، إنما يعتمد أيضاً وبصورة أعظم على الحالة النفسية للشخص النائم. فالإحساس المثار يقتضي أن يوقظ أو يثير مشكلة ما في عقل النائم، وأن يؤدي ذلك إلى قيام حالة من التوتر في نفسه، عندها فقط قد يمكن لتجربة هذا الإحساس أن تنعكس في حلم الحالم، ولهذا الإنعكاس أن يؤدي إلى التقليل من حالة التوتر التي عاناها النائم. وهذا الإفتراض له أن يفسر لماذا لا تدخل جميع الأحاسيس التي نتعرض لها أثناء النوم في أحلامنا، وإنما القليل منها فقط، بينما تظل معظم الأحاسيس الأخرى بدون أثر مباشر أو غير مباشر في أحلامنا.

لقد أجريت أبحاث عديدة حول أحلام الناس، ويستفاد من هذه الدراسات بأن الأحاسيس الصادرة من داخل الجسم، ومثلها الأحاسيس الصادرة من خارجه، كثيراً ما تدخل في محتوى أحلامنا وبصورة ما، وقد تبين أيضاً بأن الإثارات الحسية هي أكثر حظاً من الإثارات الحركية في الإندماج في محتوى الأحلام، وأفادت هذه الأبحاث أيضاً بأن التجربة الحسية لا تدخل الأحلام على صيغتها الأساسية، والذي يحدث هو أن الحلم أو بعضه يستغل عنصراً واحداً من عناصر الإحساس ويبني عليه محتوى الحلم، كما أن هذا البناء لا بد له من أن يتوافق مع شخصية الحالم وتجاربه السابقة وخصوصياته وعاداته. وأفادت هذه الأبحاث أيضاً بأن الأحاسيس التي يتعرض لها النائم في نومه والتي قد تندمج في أحلامه، قد تكون من تجارب سابقة. أو من تجارب حسية مباشرة أثناء النوم، وقد يكون مصدرها من الدماغ نفسه، أو من مصادر حسية خارجة عن الدماغ وتنقل إليه عبر الأعصاب الحسية الناقلة من ظاهر الجسم أو من داخله. وقد إتضح من مقارنة محتويات الأحلام، بأن أكثر الإثارات الحسية

ظهوراً في تجربة الأحلام هي الأحاسيس البصرية، ويلي ذلك على التوالي أحاسيس السمع، والتوازن والذوق، واللمس، وحس الحرارة، وحس البرودة. والجدير بالملاحظة هو أن حس الألم لا يظهر أبداً على حاله ضمن محتوى الأحلام، وكل ما يحدث هو أن النائم أو الحالم يستيقظ من حالته إذا كان شعوره بالألم كافياً لإيقاظه، وإلاّ بقي ألمه دون مستوى الأحاسيس.

رابعاً: تأثير الإثارات أثناء فترات الحلم ذاتها:

قام الباحثون بعدة تجارب إختبارية تستهدف التأثير على محتوى الأحلام أثناء قيامها بالفعل خلال فترات النوم الحالم، ومعظم هذه التجارب إتصفت في بدايتها بقلة الدقة والمنهجية، غير أن إكتشاف فترات النوم الحالم وإمكانية رصدها بظاهرة حركة العين وبمتابعة الحركة الدماغية قد سهل القيام بتجارب أكثر دقة من قبل. ومن أوائل هذه التجارب الدقيقة هي التجربة التي قام بها برجر عام ١٩٦٣ والتي قام فيها بتلاوة وترداد عدد من الأسماء الشخصية والكلمات على مسامع النائم في فترات الحلم وبصوت دون عتبة الإستيقاظ لهم، وقد وجد فيما بعد وعند إيقاظهم من أحلامهم بأنهم قد ادخلوا الأسماء أو الكلمات ضمن محتوى الحلم وفي المكان الذي يتوافق زمنياً مع زمن التسلسل للحلم، كما وجد في بعض الحالات بأن الأفكار الواردة في الحلم تحمل شكلاً من أشكال الإرتباط الصوتي مع الكلمة أو الإسم الذي تلي على الفرد أثناء حلمه. ومن هذه البداية شرع برجر بإجراء تجارب دقيقة أخرى في محاولة لتقرير فيما إذا كانت الإثارات الكلامية أثناء فترات النوم الحالم تندمج في حوادث الحلم، وإذا ما كان هذا الدمج يعتمد على معنى الإثارة بالنسبة للفرد النائم. وإتبع برجر الأسلوب الإختياري التالي، وهو النطق بإسم لشخص ما في اذن النائم خلال فترة الحلم، والنطق باسم آخر جديد في كل فترة حالمة تالية، واختار برجر لهذا الغرض أربعة إناث وأربعة من الذكور، وبعد إجراء المقابلة اللازمة مع كل واحد منهم والحصول على بينات عن تاريخهم الشخصي، أفهمهم برجر بهدف الإجراء وهو دراسة العلاقة الممكنة بين الأحلام التي تقع خلال الليل، كما بين لهم بأنهم أثناء نومهم سيوقظون بين الحين والآخر وسيطلب إليهم أن يقصوا

أحلامهم كما عرضت لهم وبدون أي تحريف أو حذف، كما طمأنهم بأن ما يفضون به سوف لا يذاع على أحد وبأي شكل ينم عن هويتهم الشخصية. وخلال نومهم الحالم ردد على مسامع كل منهم إسماً واحداً من الأسماء المختارة إثني عشرة مرة وبصوت لا يكفي لإيقاظهم، ثم تم إيقاظهم عند إنتهاء فترة الحلم، وطلب إليهم الإدلاء بمحتوى أحلامهم، وتكرر ذلك في كل فترة حالمة من الفترات الحالمة التالية. وقد إختار برجر أربعة من الأسماء لكل واحد، إثنان منهما لهما صفات شخصية ومشحونة بالعاطفة، وإثنان من الأسماء المحايدة التي لا تحمل مثل هذه الشحنة العاطفية، وعند الإفاقة في الصباح اسمع كل واحد منهم تسجيلاً كاملاً لكل حلم من أحلامهم وطلب إليهم إختيار الإسم الذي هو في رأيهم هو الإسم الذي ورد في الحلم المعين، وقد تم في كل حالة مطابقة الإسم مع محتوى الحلم، وإعتبرت النتيجة إيجابية في حالة ظهور علاقة أكيدة بين حوادث الحلم، وبين الإسم المقدم كإثارة أثناء حدوث الحلم، وتبين من نتائج هذه الدراسة ومن مطابقة حوادث الأسماء مع الأحلام بأن عدد النتائج الإيجابية كان ٤٨ من بين ٨٩ حلماً، أو ما معدله ٥٤ في المئة. هذا وقد جرى في كل حالة قيام المحكمين بمحاولة تقرير وجود علاقة بين هذه الأحلام وبين الأسماء التي وردت في أحلام هؤلاء، وكانت النتائج الإيجابية للمحكمين هي ٢٧ من مجموع ٧٧ حلماً، أو ما معدله ٣٥ في المئة.

ومن الأمثلة الإيجابية لهذه التجارب ما يلي:

(أولاً): الإسم المردد أثناء الحلم هو إسم فتاة (مورين) وجاء محتوى الحلم كما يلي: «أعيد للحالم كتابه في موضوع الرياضيات، والذي وضعت فيه علامات غريبة، أشبه ما تكون بالعلامات التي كان يضعها معلمه الانجليزي وهو في المدرسة. وفي محاولة البحث عن العلاقة بين الإسم ومحتوى الحلم، ظهر بأن مورين هي صديقته الحالية، وبأنها كانت تدرس موضوع الرياضيات في الكلية، وبأن إسم معلمة الانجليزي الأصل وهو في المدرسة هو «مور» وهكذا تظهر العلاقة جلية بين الإسم الذي إستعمل كإثارة حسية أثناء الحلم وبين محتوى الحلم.

(ثانياً): الإسم المردد أثناء الحلم هو « ريتشارد » وجاء الحلم متضمناً المحتوى التالي: « ذهبت إلى مخزن كبير في مدينة ادنبره يقيم موسماً للبيع بتنزيلات » وتبين من محاولة إيجاد الرابطة الممكنة بين الإسم وبين محتوى الحلم، أن إسم المخزن هو « ريتشارد » أيضاً، وبأن الحالمة قد سبق وذهبت إليه للتسوق بالتنزيلات في يوم سابق للحلم. وقد خلص برجر من دراسته الطويلة والمعقدة إلى بعض النتائج الأولية والتي نلخصها فيما يلي:

أولاً: أن التحسس بالعالم الخارجي هو أمر ممكن أثناء فترات النوم.

ثانياً: أن مصدر هذا التحسس لا يدركه النائم الحالم على أنه من مصدر خارجي، وإنما يدركه كجزء من محتوى أحلامه.

ثالثاً: يبدو في بعض الأحيان بأن الطريقة التي يتحسس فيها الفرد الحالم بالعامل المثير (الإسم مثلاً) أثناء حلمه، بأنه يعتمد على معنى ذلك العامل بالنسبة للنائم الحالم.

رابعاً: يبدو أن التحسس بالعامل المثير أثناء الحلم يتصادف مع الكيفية التي يحلل فيها الدماغ لهذا العامل، وبأنه لا يعتمد على معنى الإثارة بالنسبة للحالم، حيث أن نتائج التجربة قد أوضحت بأن الأسماء التي دمجت في الأحلام كانت متساوية تقريباً سواء كانت أسماء مشحونة بالعاطفة وذات معنى وأهمية بالنسبة للحالم أم لا. وهذه النتيجة تخالف الفرضية التي وضعها برجر نفسه في بداية شروعه بدراسته الإختبارية والتي خلص فيها إلى الرأي بأنه خلال عملية الأحلام يظل الدماغ (القشرة الدماغية) قائماً بصورة مستمرة على تحليل الإثارات المحيطية، وبأن تلك الإثارات التي من طبيعتها أن تكون ذات إمكانية أعلى للتنبيه بسبب معناها للنائم، فإنها تصبح من تجارب الحلم، غير أنها تظهر بشكل متستر وبصورة تسمح لها بأن تكون متوازنة مع المسيرة الطبيعية لحوادث الحلم »..

لقد قام عدد من الباحثين بأبحاث مختبرية أخرى منذ قام برجر بأبحاثه المنوه عنها آنفاً، وقد تبين من هذه الأبحاث أن معدل حدوث الدمج للإثارات

الخارجية في محتوى الأحلام يقع في حدود ٢٥ في المئة، وفي الحالات التي جاءت فيها نسبة الدمج أعلى أو أقل من ذلك فإن الأمر يتوقف على التعريف المعطى للدمج. هذا ويجب إدراك أن إمكانية دمج الأحاسيس الخارجية في الحلم تعتمد إلى حد كبير على مقدار النهـي الفيـزيـولـوجـي الذي قـد يحدث للإثـارات الخارجية.

خامساً: إمكانية تأثير الحالم نفسه في حلمه خلال الحلم:

من المواضيع التي إتجه إليها البحث في السنوات الأخيرة هي مدى إمكانية تأثير الحالم نفسه في محتوى حلمه أثناء حدوث هذا الحلم في نومه. وقد يبدو لأول وهلة بأن ذلك أمراً متعذراً بالنظر لأن عملية الحلم هي عملية تلقائية ومقررة خارج فعل الإرادة الواعية، ولأن الحالم أثناء حلمه لا يستطيع التمييز بين حالة الحلم التي تعرض له وبين حالة اليقظة، غير أن الأمر على غير ذلك في بعض الناس وفي بعض تجاربهم الحالمة، فهنالك من الحالمين من يدرك أثناء حلمه بأنه يحلم، وهو بذلك يحلم بأنه يحلم، ويطلق على هذه الظاهرة التي تمر بتجربة بعض الناس أحياناً «بالحلم الهادئ أو الواضح **Lucid Dream**»، وأهم مظاهر هذه التجربة من الحلم هي (أولاً) أن الحالم في تجربته يحس بأنه وضع في عالم أو في محيط، ويدرك فكرياً بأن هذا العالم غير واقعي، (ثانياً) ويتزامن مع هذا الإحساس الإدراك بأنه يتمتع بوعي صاف وواضح وكأنه في حالة يقظة طبيعية، غير أنه يدرك أيضاً بأن العالم الذي يحيط به هو بمثابة تقليد بارع للعالم الحقيقي مهما بدا بأنه واقعي، ذلك أن الفرد يعلم بأنه نائم وبأنه يحلم. وهكذا فإن الفرد يجمع بين خصائص حالة اليقظة من حيث تواصل الذاكرة والمقدرة على التفكير العقلاني، والمقدرة الإرادية على السيطرة على التفكير، وسيطرة الإرادة على جسم الحالم، غير أن العمليات الفيزيولوجية والنفسية التي تقوم ببناء الحلم تظل فعالة في نفس الوقت، وحصيلة ذلك أن الحالم في حالته هذه يشعر بأنه في عالم خارجي، وبأن هذا العالم غير واقعي بالرغم مما يبدو من واقعيته، والحالم لذلك كثيراً ما يقوم في مثل هذا النوع من الحلم يتفحص العالم الذي

يعرض له في حلمه ويقارن بينه وبين العالم الواقعي، كما يدرك وجوده في نفس الوقت.

إن السؤال هو إذا ما كان بإمكان الحالم لمثل هذه الأحلام الهادئة أن يسيطر بعض الشيء أو أن يغير من محتوى أو مسيرة الحلم الذي يشاهده أثناء حلمه؟! وفي رأي أولئك الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة هو أن الحالم بالحلم الهادئ كثيراً ما يستطيع وهو في حلمه هذا من أن يمارس بعض السيطرة الإرادية على عالمه الذي يحلم به، وبأنه كثيراً ما يقوم بأعمال تتسم بالسحرية، كأن يعقد إرادته على إجراء تغيير في العالم الطبيعي الذي يحيط به أثناء الحلم، أو أن يقوم بنشاطات مغايرة ومضادة لما ورد في تجربة الحلم، كأن يحاول قلب المواقف المزعجة إلى مواقف مريحة، ومواجهة مواقف التهديد بمواقف التغلب عليها. إن الفرق بين الأحلام الهادئة وبين الأحلام الإعتيادية لا ينحصر فقط في أن الحالم في الحالة الأولى يحس في حلمه بأنه يحلم وأن العالم حوله غير واقعي مهما بدا واقعياً، وإنما أيضاً بأنه عند الإستفاقة من حلمه فإنه يحتفظ بواقعية حلمه الهادئ، بينما الحالم الإعتيادي فإنه سرعان ما يصرف حلمه على إعتبار أنه تجربة غير واقعية.

ومن الأمثلة المقدمة عن «الحلم الهادئ» الحلم التالي لطبيب هولندي قص حلمه كما يلي: «في ٩ أيلول سنة ١٩٠٤، حلمت بأني أقف إلى جانب طاولة أمام النافذة، وقد رأيت عدة أشياء على الطاولة وكنت أشعر بوثوق بأني أحلم، ورحت أتأمل أي نوع من التجارب سأقوم بها، بدأت بمحاولة كسر الزجاج بضربه بحجر، ووضعت قطعة صغيرة من الزجاج فوق حجرين، وضربتها بحجر آخر، غير أن الزجاجة لم تنكسر، ثم أخذت زجاجة رقيقة من فوق الطاولة وضربتها بقبضة يدي وبكل قوتي، وفي نفس الوقت رحت أتأمل خطر مثل هذا العمل أثناء حياة اليقظة، غير أن الزجاجة ظلت كما هي، وبعد مرور هنيهة أخرى نظرت إلى الزجاجة فرأيتها مكسورة، نعم لقد كسرت الزجاجة، غير أن ذلك قد جاء متأخراً بعض الشيء، كحال الممثل الذي يتأخر في الإستفادة من تلقينه أثناء دوره، وقد أعطاني هذا إنطباعاً غريباً من أنني أعيش في عالم

زائف، عالم قد قلد ببراعة، غير أنه يتسم ببعض الأخطاء في التقليد، وأخذت الزجاجة المكسورة، ورميتها من النافذة، لكي أرى إذا كان بإمكاني سماع رنينها وهي تلامس الأرض، لقد سمعت الصوت، وحتى أني رأيت كلبين يهربان من هذا الطنين، ثم رأيت إناء زجاجياً يحتوي شراباً، فتذوقته، ولاحظت لنفسي وأنا في صفاء عقلي كامل « نعم، أننا نستطيع أيضاً أن نحصل على إنطباع إرادي من التذوق في هذا العالم من الحلم، إن هذا هو نفس الطعم للخمرة ».

أما المثل الثاني، فهو « حلم هادئ » من أحلام رجل هندي إسمه رام نريانا Ram Naryana والذي يدور حلمه حول مسائل فلسفية تدور حول طبيعة الواقع. وفيما يلي حلمه كما وصفه بنفسه: « في ليلة ما، عندما ذهب « ناريانا » لينام وجد الحالم أثناء حلمه بأنه يسير في شارع بدا له بأنه جديد عليه، وبينما هو يتمتع بهذا المنظر الجميل في الوقت الذي كان فيه يعلم تماماً أنه يحلم، حاول معرفة إسم الشارع الذي يسير فيه، فأوقفه أحد المارة وسأله عن اسم الشارع، فضحك عابر الطريق وتركه ومشي وهو يقول بأنه على عجل للوصول إلى دائرته وبأن لا وقت لديه لإضاعته على ثرثرة كسولة. ثم أوقف الحالم شخصاً آخر وسأله عين السؤال، وقد أجاب هذا الرجل موجهاً له الكلام مسمياً إياه بإسمه « ألا تعرف هذا الشارع، أنه نفس الشارع الذي يوجد فيه بيتكم؟ هل أنت مجنون، ما الذي حل بك؟ وبعد هذا الكلام ضحك وذهب. أما الحالم فإنه حالما سمع باسم الشارع تعرف عليه، غير أنه لم يستطع العثور على بيته. ثم إقترب من شخص آخر تبين بأنه صديق معروف تماماً لأبيه، وخاطبه قائلاً « أيها الصديق، اني أشعر بدوار الآن، فهل تتفضل علي بإيصالي إلى البيت. فأمسك الرجل بيده وأوصله إلى خارج بيته ثم إنصرف، وعند دخوله البيت لم يستطع الحالم معرفة أن البيت هو بيته، وبدأ يتكلم بصوت عال: « أي بناية رائعة أرى في حلمي »، ثم رأى ساكني البيت على صورة جماعة وهم يبكون ووجوههم منكسة، وعجب الحالم لبكائهم، وعندما إستفهم عن سبب ذلك. لم يجبه أحد، ثم رفع وجه أحدهم بقوة، ولشدة دهشته رأى فيه وجه إبنه، وقال وهو في حالة غضب لماذا أنت ساكت يا بني، ولماذا لا تقول لي سبب هذا البكاء؟ فقال الولد

أننا نبكي يا والدي لأنك أصبحت مجنوناً فأنت لا تتعرف علينا فقط ونحن أفراد عائلتك وإنما أنت أيضاً تقول بأن هذا حلم، وعندها فهم الحالم سبب بكائهم، وأدرك خطأ إدعائه بأنه في حالة حلم وهو في حضرتهم، وهدأ من روعهم بالقول لهم بأنه بخير وبأنه قد أخطأ بالقول بأنه يحلم، غير أنه مع ذلك قد حزن لحال عائلته، وحاول أن يضع حداً لهذا الحلم المزعج، غير أنه لم يستطع إيقاظ نفسه، وعندها إستطاع التعرف على بيته وذهب إلى غرفته، حيث وجد جميع الحاجات فيها بنفس الحالة التي هي عليها في حالة اليقظة، فلمسها ورفعها بيديه لكي يرى إذا ما كانت حقيقية، ولكنه لم يجد أي شيء غير إعتيادي فيها».

إن أحد الباحثين قد قدر بأن عشرة في المئة من الناس تحدث لهم في حياتهم تجربة واحدة على الأقل من الأحلام الهادئة والتي يجمعون فيها بين تجربة الحلم الإعتيادي والذي يبدو واقعياً للفرد الحالم، وبين الإحتفاظ بالمعرفة الفكرية بأن هذه التجربة غير واقعية، هذا وهنالك درجات متفاوتة من الجمع بين الحالتين، حيث يلاحظ وجود تفاوت في درجة الهدوء الذي يحدث في الحلم، وهو تفاوت قد لا يدرك الحالم وجوده وهو في حلمه.

سادساً: التدريب على السيطرة على الحلم أثناء الحلم:

إن الأحلام التي أوردناها في الفقرة السابقة تمثل نماذج من «الأحلام الهادئة» والتي يقوم خلالها الفرد الحالم بالتأثير في محتوى حلمه الفعلي بصورة تلقائية، كما هو الحال في المثل الأول لحلم الطبيب الهولندي، أو بصورة إرادية مقصودة، كما هو الحال في المثل الثاني لحلم نارايانا، والذي إستغل مثل هذه الأحلام لغرض الدخول في جدلية فلسفية عن ماهية الواقع، غير أن هنالك نماذج من أحلام السيطرة أثناء الحلم الفعلي والتي يقوم بها بعض الأفراد المنتمين إلى أقوام ذوي حضارة بدائية، والذين تدربوا من صغرهم على اسلوب السيطرة على أحلامهم وتطويرها أثناء قيامها، ومن هذه الأقوام قبائل ال «سنوى Senoi» وهي إحدى قبائل مليزيا، والذين يعتقدون بأن جميع الناس الأسوياء

يستطيعون الحصول على « أحلام هادئة » ، وبأنهم يستطيعون بهذه الطريقة ممارسة السيطرة الإرادية على حوادث الحلم ، فعلى سبيل المثال فإن حلم الواحد منهم بأنه في عراك مع صديقه ، ينظر إليه من الحالم بأنه يعكس حالة من التوتر النفسي بينه وبين صديقه ، حتى ولو لم يكن هذا التوتر قائماً بالفعل في العلاقة بينهما ، ويقضي مثل هذا الحلم الإعتيادي بأن يقوم الحالم ببحث موضوع الحلم مع أفراد عائلته ومحاولة الفرد القيام ببادرات من المودة تجاه صديقه في مسعى للتعويض عن أي شعور بالغضاضة للتوتر الذي لم يقع حتى الآن بينهما ، وأخيراً فأن الحالم يسعى لأن يحلم حلماً هادئاً يدخل في محتواه ما يعبر عن صداقته لصديقه. ويدرب هؤلاء القوم أطفالهم وهم صغار تقنية السيطرة على أحلامهم الإعتيادية المزعجة ، فالطفل يلقن بأن أي صورة مزعجة أو مخيفة من صور أحلامهم إنما تمثل جزءاً من أنفسهم لم يستطيعوا بعد التعامل معه ، وبأن عليهم بدلاً من الهرب منه والإستيقاظ بسبب ذلك ، أن يواجهوه ، فإذا ما عرض لهم مثل هذا الخيال في حلم ما ، فإنه يترتب عليهم محاولة الحلم بنفس الخيال في حلم قادم ، والقيام عندئذ أما بمحاربته أو بمصادقته ، أو السماح لتغلبه عليهم ، وهي الوسيلة الثالثة في محاولة علاج الإنقسام النفسي. وللباحث أن يجد في هذا الأسلوب ليس فقط مجرد تقنية للسيطرة على محتوى الأحلام ، وإنما أيضاً كدلالة على أن السنوى يعتبرون الأحلام وكأنها حوادث قد حدثت بالفعل في مجال غير فيزيائي ، وبأنها تمثل حوادث نفسية عميقة البعد ، وبأنها تعكس الحوادث الجارية في الحياة ، كما أنها تنذر بما سيقع من حوادث ، وهم بسبب هذه المعتقدات قد أتقنوا تقنية الأحلام الهادئة وأسلوب السيطرة عليها بحيث تمكنهم هذه السيطرة من التناول المباشر للصراعات الكامنة على مستوى اللاوعي حال قيامها ، ومن العمل على حلها قبل ظهورها كمشاكل فعلية في الحياة اليومية. هذا وتمارس أقوام أخرى أنماطاً من السيطرة على الأحلام لغرض تحقيق بعض النتائج ، فقبائل البوكابوكا **Pukapuka** ، مثلاً تطالب أفرادها المرشحين لمراتب الكهنة بأن يحلموا أحلاماً يقيمون فيها الصلة مع القوى الروحية العظمى ، بينما تمارس قبائل أخرى السيطرة على أحلام الفرد لغرض إكتشاف الصراع الكامن وراء علة المريض ، أو القوة غير الطبيعية المسيطرة عليه ، وهي محاولات تقترن عادة

بعمليات الإيحاء التي يقوم بها الكاهن أو « الشمان الطبيب السحري ». هذا وسنتناول هذه المحاولات بالتفصيل في الفصل الخاص بالأحلام في حياة الأقوام البدائية.

سابعاً: الإيحاء بالحلم أثناء فترة التنويم المغناطيسي (الأحلام التنويمية):

مع أن الأساليب العلاجية الإيحائية التي مارسها « الحكيم البدائي »، أو الشمان، كما يدعى في بعض الحضارات، والتي مارسها مسمر وأتباعه أيضاً، قد أدت إلى حدوث الأحلام في الأفراد الذين تعرضوا لفعل الإيحاء التنويمي، إلاّ أن أول محاولات تجريبية لأحداث الأحلام أثناء فترة التنويم قد قام بها (كارل شرويتر Karl Schroetter) عام ١٩١١، على عدة أفراد، وفي هذه التجارب أمكن جعل الفرد المنوم مغناطيسياً أن يحلم آنياً، وأن يحلم حول مواقف أوحى له بها أو قصّت عليه أثناء التنويم، وقد تكررت هذه التجارب من باحثين آخرين بعد ذلك بنجاح مماثل، غير أن مدى النجاح إعتمد على أمرين، أولهما مدى مقدرة الفرد على النوم الإيحائي، وهي مقدرة تتفاوت بين أولئك الذين يقعون تحت فعل التنويم بسرعة عظيمة، وبين أولئك الذين يمتنع تنويمهم بأي وسيلة كانت. أما الأمر الثاني، فهو أن الأفراد لا يطاوعون محتوى الإيحاء إذ ما كان هذا المحتوى يتعارض مع مثلهم المعنوية، ولهذا فإن نتيجة التنويم من حيث نجاحه ومن حيث حدوث الحلم ومحتواه، فإنها تأتي متفاوتة في مثل هذه التجارب.

أن الأسلوب المتعارف عليه في إحداث الأحلام أثناء فترة التنويم هو كما يلي: « ينوَّم الفرد بطريقة الإيحاء، وعند وصوله إلى المرحلة العميقة من النوم يقول له المنوم: إنك على وشك إستذكار تجربة مرت بك في وقت ما في الماضي، ولعلك نسيت هذه التجربة، غير أنك ستستعيدها عندما أصفها لك وستتذكرها بجميع تفاصيلها » وبعد أن يقوم المنوم بسرد هذه التجربة، يقول للنائم: « أن حلماً سيعرض لك الآن، فارفع يدك اليمنى عندما يبدأ الحلم، وأنزلها عندما ينتهي الحلم » وبعد دقيقة أو دقيقتين من الزمن، ينزل النائم يده

اليمنى، ايذاناً بإنتهاء الحلم، وعندها يطلب إلى المنوم أن يقص ما حلم به. ومما تجدر الإشارة إليه هو أن المنوم لا يطلب إليه أن يحلم بشأن التجربة التي قصت على مسامعه، وإنما يقال له فقط بأن حلماً ما سيأتيه أثناء نومه، والغاية من عدم الإيحاء بموقف أو تجربة معينة لكي يحلمها الفرد هو أن الفرد بهذه الطريقة يتمتع بقدر أوفر من حرية الخيال.

لقد إختار الباحثون عدداً كبيراً من الإثارات وأدخلوها بصورة مباشرة أو ضمنية في عمليات إيحائهم للأفراد المنومين، ومن هذه الإثارات ما تعلق بالأمور الجنسية مثل الإغتصاب، والحمل، والعلاقة الجنسية، والعادة السرية، (الإستمناء)، والعلاقة الجنسية المثلية (اللواطية والسحاقية)، وسلس البول أثناء النوم، وغيرها من المواضيع الجنسية الطبيعية أو المنحرفة، كما شملت مواضيع أخرى لا علاقة لها بالنواحي الجنسية، كالعنف والتعدي والمنافسة والخسارة والإتهام والإضطهاد والسفر والصحة والمرض والموت، وقد خلص الباحثون إلى بعض النتائج الهامة حول موضوع الأحلام الموحى بها أثناء عمليات التنويم، وفيما يلي أهم هذه النتائج والتي نلخصها بإختصار:

١ ـ الأحلام التي تحدث بفعل الإيحاء لها خصائص الأحلام التلقائية، والفرد لا يستطيع التفريق بين ما هو حلم تنويمي وما هو حلم تلقائي.

٢ ـ الحالم أثناء التنويم يعطي عادة صياغة جديدة وخاصة للعامل المثير الذي أوحى به، غير أن هذه الصياغة تتضمن إضافات من تجارب الحالم الشخصية.

٣ ـ بتواصل الحلم، يتخذ الحلم محتوى عشوائياً وغير مترابط، كما هو الحال في الأحلام الإعتيادية.

٤ ـ ليس بالمستطاع حمل المنومين جميعاً على الحلم أثناء فترة التنويم مهما كانت طبيعة الإيحاء، ولا يعرف حتى الآن لماذا يستعصي ذلك في بعض الناس، ويفترض تفسير هذه الظاهرة بأن إستجابة الفرد للإيحاء له بالحلم سواء إيجابياً أو سلبياً تعتمد على عدد من العوامل المقررة، منها: شخصية الفرد، وطبيعة علاقته مع المنوم له، وعلى الموضوع الذي إختاره المنوم كمثير للحلم، وقد لوحظ مثلاً

بأن الحلم لا يحدث في الأشخاص الذين يعانون من درجة كبيرة من القلق، وفي الحالات التي لا يثقون بها في المنوم لهم، أو عندما يكونون في حالة خشية من أن تكشف أحلامهم عن أسرارهم، كما تصعب إستجابتهم بالحلم عندما يكون موضوع الإثارة بالحلم منافياً لمثلهم الأخلاقية والمعنوية، كأن يكون الموضوع منوهاً بعلاقة جنسية منحرفة، أو بتجربة ذات تأثير عاطفي صارم. هذا وقد أمكن في بعض الحالات تجاوز هذه الموانع وذلك بالتنويه للمنوَّم بأن الحادث المعين لم يكن من تجاربه وإنما من تجارب شخص آخر، من صديق أو قريب أو غريب. ومن الوسائل الأخرى التي إتبعت لتجاوز هذه الموانع، الإيحاء للمنوم بأن التجارب الواردة في الإيحاء قد حدثت في طفولته، غير أن ذلك الإيحاء قد لا يكون كافياً للتغلب على الممانعة، خاصة في أولئك الذين يمانعون في تذكر الحوادث المؤلمة والمحرجة من طفولتهم.

٥ ـ لقد بينت التجارب الإيحائية التنويمية بأن بالإمكان حمل بعض الأفراد على الحلم تلقائياً عندما يطلب إليهم ذلك أثناء فترة النوم الإيحائي حتى بدون الحاجة لقيام المنوم بإيحاء موضوع معين كعامل مثير للحلم، وقد وجد بأن معظم أحلام هؤلاء تستمد عادة من المواضيع التي يهتمون بها أثناء وعيهم المستيقظ، كأن يحلم الطبيب بشؤون المرض، والمعماري بالمناظر المعمارية والطبيعية. وفيما يلي بعض الأمثلة التي قدمها الباحثون من إختباراتهم في محاولاتهم إحداث الأحلام في أفراد تم تنويمهم وأوحى لهم بأن يحلموا أثناء ذلك:

(المثل الأول): تم تنويم أحد الأفراد في حضور طبيبة شابة وهو على علم بوجودها، وقد حلم على أثر التنويم بصورة تلقائية وبدون أي إيحاء عن موضوع آخر، ولما استخبر عن حلمه أفاد بأنه حلم وهو يصعد درجاً، وبأنبوب للمجاري يمر عبر نفق، وبقيادته لسيارة تدور حول الجانب الأيسر لجبل وتؤدي إلى نفق، ومن الواضح في هذا الحلم أن حضور الطبيبة الشابة قد كان بمثابة العامل المثير للحلم، وبأن محتوى حلمه قد تلوَّن بهذا الحضور، وبأن رموز الحلم تكشف عن هذه العلاقة.

(المثل الثاني): أعطى أحد الأفراد المنومين الإيحاء الذي يتضمن المحتوى

التالي لحلمه: « في يوم ما كنت أمشي عبر أحد الشوارع في منطقة فقيرة من المدينة، وفي الطريق وقعت عيناك على إمرأة شابة تجلس على درج في مقدمة أحد البيوت، وهي ترضع طفلاً، وقد كان بالإمكان رؤية ثديها عارياً، ورؤية الطفل وهو يمتص الحلمة، بفمه»، وعندما إستخبر الرجل عن حلمه أفاد بما يلي « وصلت إلى ركن الشارع حيث قام دكان قديم متداعى، ودخلته أبحث عن مجلة بعنوان « قصص خيالية مشهورة » ورأيت بعض الفواكه، تفاحاً، وبرتقالاً، وسكاكر، وحلويات، ولم أجد المجلة، غير أني إشتريت بعض التبغ لغليوني، وتركت الدكان، وركبت حافلة الترام الصاعدة إلى أعلى الجبل. لقد كانت قمة الجبل مسطحة، غير أن الجانب الآخر كان شديد الإنحدار، وكان نهاية خط الترام، فترجلت ومشيت إلى حافة المنحدر، ونظرت إلى الأسفل». وبعد هذه البينة تم تنويمه مجدداً وطلب إليه أن يرسم حلمه، فقام بإعطاء رسم منحني يشبه إلى حد صارخ ثدي إمرأة وفي أعلاه حلمة.

(المثل الثالث): فتاة نومت، ثم أوحى له المنوم بأنها كانت تمشي في الغابة، وشاهدت حية أخافتها، وقد حلمت الفتاة بأنها مع والدها قد صعدا جبلاً عالياً قام عليه خزان ماء، وأثناء العودة إتكأت على ذراع والدها، ولما إستيقظت الفتاة إستطاعت أن تتذكر بأنه سبق وأن قامت بمثل هذه الجولة إلى الخزان مع والدها، وعند عودة الفتاة إلى البيت قصت على والدها الحلم الذي راودها أثناء التنويم الإيحائي، وقد أظهر الأب إنفعالاً بسبب الحلم، مما نوه بأنه أدرك المعاني التي تتضمنها رموز الحلم، ومن أن الحية في الغابة ترمز إلى العضو التناسلي لوالدها والذي لا بد أنها لمحته في فترة ما من طفولتها ثم نسيته تماماً. ويرى البعض في هذا الحلم ورمزيته وأسلوب إستدعائه بالإيحاء بأنها وسيلة ناجحة للكشف عن التجارب المنسية والمكبوتة في اللاوعي.

إن من الواضح من هذه الأمثلة ومن غيرها من الأمثلة الإختبارية التي أوردها الباحث وغيره من عمليات الحلم تحت تأثير التنويم الإيحائي، أن الفرد الحالم لا يأتي حلمه صورة طبق الأصل للموضوع الذي أوحى له به بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وإنما يظهر تحويراً وتغييراً في محتوى الحلم، فهو في

الوقت الذي قد يظهر فيه محتوى يتضمن بعض وقائع الموضوع الذي أوحى له به، إلاّ أن هذه الوقائع تخضع لعملية من التبديل، تماماً كما يحدث في الأحلام الإعتيادية بما في ذلك التحويل الصوري والرمزي في محتوى الحلم، ويستنتج من ذلك أن الحالم تحت تأثير التنويم الإيحائي هو ليس بالشخص السلبي والمطاوع لكل ما يوحي به المنوم له، أو بأنه أداة طيعة يتلاعب بها المنوم كما يريد، ذلك أن جميع البينات تشير إلى أن أحلام المنومين مغناطيسياً تمثل عملية دينامية غير واقعية وبأنها ذات هدف ومعنى، كما أنها تتأثر إلى حد كبير بحاجات الشخص المنوم اللاواعية، وهكذا فإن حلم الشخص المنوم إيحائياً لا يأتي كمجرد إنعكاس مبسط لموضوع الإثارة الإيحائية مهما كان محتواها، وإنما يمتد ليكشف عن حاجات ورغبات الفرد المنوم الخاصة.

إن من المواضيع التي ما زالت تثير الجدل هو مدى التشابه أو الإختلاف بين النوم الإيحائي والحلم أثناء النوم الإيحائي من ناحية، وبين النوم الطبيعي والحلم أثناء النوم الطبيعي من ناحية أخرى، ويختلف الباحثون في تقرير هذا الأمر، فبعضهم لا يجد شبهاً بين الناحيتين، وذلك إستناداً إلى الفروق القائمة بين الحركة الدماغية الكهربائية أثناء النوم الإيحائي والحلم الإيحائي وبين الحركة الكهربائية الدماغية أثناء النوم الطبيعي والحلم الطبيعي من حيث التعقيد والغموض والرمزية التي تتصف بها الأحلام أثناء النوم الطبيعي بالمقارنة مع أحلام التنويم، ومن جانب آخر فإن هنالك من الباحثين من يجدون شبهاً عظيماً بين أحلام الحالتين، وإن كانت هنالك أسباب مبررة لتوقع بعض الفروق بينهما، ومن هذه الأسباب أن المنوم إيحائياً ليس بالنائم فعلاً، وهو لذلك يحتفظ بقدر من التمييز يكفي لتغيير الحلم، ثم أن المنوم يعلم بأنه يتوجب عليه أن يفضي بمحتوى حلمه فيما بعد مما يحفزه إلى إتخاذ موقف رقابي على محتوى الحلم، كما أنه يفرض عليه أن يحلم آنياً، مما لا يترك مجالاً للعمليات التلقائية اللاواعية من أن تظهر على طبيعتها، إضافة إلى فعل المادة الإيحائية المقدمة كإثارة للحلم، وأخيراً بسبب تأثير الحالة الإيحائية التي يفضي خلالها الحالم بحلمه.

وإذا أمكن التوصل إلى نتائج حول هذا الموضوع، فهي أن الحالم في

الحالتين: الحلم التنويمي أو الحلم الطبيعي، فإنه لا يشعر بوجود فرق يذكر في معظم الحالات ومعظم الأشخاص بين حلمه في الحالتين، وقد أفادت الملاحظات بأن أكثر الناس قابلية للإيحاء هم على العموم أكثرهم إستجابة لأحلام التنويم، كما أن أحلامهم في الحالتين تبدو متشابهة إلى حد بعيد. وأخيراً فإن الباحثين يضعون أحلام التنويم في مقام وسط بين القصص التي يوحي بها الفحص الإسقاطي والمعروف ب «فحص إدراك الموضوع TAT» وبين أحلام الليل الطبيعية، وهم لذلك يجدون فيها فائدة تشخيصية قد تساعد على الكشف عن شخصية الفرد وهمومه ومشاكله وحاجاته.

ثامناً: تأثير الإيحاء التنويمي على الأحلام اللاحقة:

إن من الممكن وضع بعض الأشخاص في حالة التنويم المغناطيسي والإيحاء إليهم خلال ذلك بأنهم سيقومون بعمل أو فعالية ما في وقت لاحق لإستفاقتهم من حالة التنويم، ويطلب إلى هؤلاء عادة وهم في حالة نومهم المغناطيسي أن لا يتذكروا أي شيء مما أوحى لهم به أثناء ذلك عند إستيقاظهم من حالتهم التنويمية. ويصطلح على هذا النوم من الإيحاء التنويمي بالإيحاء التالي للتنويم لأنه يتضمن الإيحاء بالقيام بنشاط ما في فترة تالية لإستيقاظهم من تنويمهم، وقد تمخض عن مثل هذه التجارب الإيحائية، بأن الفرد المنوم يطاوع التعليمات التي أوحى بها له أثناء تنويمه، بعد إستيقاظه، وبأنه لا يتذكر شيئاً مما أوحى له به أثناء تنويمه، غير أنه يحاول أحياناً تبرير ما قام به من عمل أثناء نومه بسبب أو آخر مما لا ينوه بالإيحاء الذي حدث له، ثم أن الشخص المنوم مقيد في مدى مطاوعته وتنفيذه لما أوحى له به، وهذا التقييد يأتي من فعل سيطرة قوى غير واعية والتي تمنع الفرد من مطاوعة أي إيحاء إذا كان في هذه المطاوعة ما يتنافى مع مثله وضميره ومصالحه، وهكذا فإن من النادر أن نجد شخصاً يقوم بتنفيذ إيحاء مغناطيسي ما سواء خلال حالة التنويم أو بعد الإفاقة منها إذا ما قام تضارب بين الفعل الذي أمر بتنفيذه وبين مثله وميوله، وفي الحالات التي يحدث فيها مثل ذلك، فإن البحث الدقيق يظهر بأن هنالك بعض التوافق بين محتوى الإيحاء وبين جانب أو آخر من جوانب شخصية الفرد المنوم مما لا يعيه أصلاً في

نفسه، وبأنه يتلاقى مع ميوله وحاجاته.

إن من النشاطات التي يمكن أن يوحى للمنوم أن يقوم بها في وقت لاحق بعد إستفاقته، هو أن يحلم بما أوحي له به أثناء فترة الأحلام التالية في النوم الطبيعي، والأسلوب المتبع في هذا الإيحاء يشبه أسلوب الإيحاء بالحلم أثناء فترة التنويم ذاتها، والفرق الوحيد هو توجيهه لكي يحلم خلال فترة النوم الطبيعية في الليلة أو الليالي التالية وبعد الإيحاء إليه بأن ينسى في يقظته كل ما أوحى إليه عند الإستفاقة من حالة التنويم، ثم يجري التأكد من أنه نسي كل ما أوحي إليه به ويترك لينام نوماً طبيعياً أما مباشرة أو في الوقت المعتاد للنوم. وفيما يلي مختصر للخطوات الضرورية الواجب إتباعها في مثل هذه التجربة الإيحائية:

١ - إختيار مجموعة من الأفراد الصالحين لعمليات التنويم المغناطيسي، والذين يظهرون مقدرة على نسيان ما أوحى لهم به أثناء فترة التنويم، مع توفر مقدرة مماثلة على متابعة الإيحاءات التي أعطيت لهم أثناء تنويمهم ومطاوعتها.

٢ - يوضع الفرد في سرير نومه، ويربط رأسه بأسلاك جهاز تخطيط الحركة الدماغية.

٣ - يوضع الفرد في حالة تنويم إيحائية، ويعطى خلالها التعليمات الإيحائية المقررة، والتي ينتظر منه أن يقوم بتنفيذها في الفترة التالية للإيحاء، (في هذه الحالة في فترة النوم الحالم). ومن الأمثلة على التعليمات المعطاة للمنوم: «أنك ستحلم في كل حلم من أحلام هذه الليلة بأنك تقوم بتسلق شجرة، ستحلم ذلك في كل حلم من أحلام هذه الليلة بأنك تقوم بتسلق شجرة، ستحلم ذلك في كل حلم من أحلام هذه الليلة، أنك ستحلم فقط بأنك تتسلق شجرة، أنك ستنسى تماماً كل ما دار الحديث حوله الآن، وذلك عند إستفاقتك من حالة التنويم».. وبعد ذلك يجري إخراج الفرد من حالة التنويم، ويترك لينام نوماً طبيعياً، أما مباشرة بعد الإستيقاظ، أو بعد مرور فترة من الزمن، وبعد التيقن من نوم الفرد نوماً طبيعياً، وخلال فترة الحلم التي يستدل عليها من حدوث حركة العينين السريعة، ومن خصائص الحركة الدماغية التي يسجلها جهاز تخطيط الدماغ، تجري إفاقة الفرد خلال مثل هذه الفترات وخاصة في أواخرها، ثم

يستنطق الفرد عن محتوى أحلامه خلال كل فترة من فترات النوم الحالم. وفيما يلي بعض الأمثلة على هذا النوع من الأحلام الإيحائية والتي تم الإيحاء بها في فترة ما سابقة للنوم الطبيعي.

(المثل الأول): في إحدى التجارب، وضع شخص تحت التنويم المغناطيسي، وكان فرداً عرف بقابليته على الوقوع في حالة التنويم بفعل الإيحاء، وبمقدرته على نسيان كل ما أوحي له أثناء فترة التنويم، وعدم تذكر أي شيء منه عند إستفاقته من فعل التنويم، وإختار المنوِّم واحداً من الإثارات الحسية وذلك من قائمة إحتوت على ٢٥ موقفاً من المواقف النفسية التي يمكن أن تواجه الفرد ،وأوحى للمنوَّم بأن هذا الموقف سيعرض في أحلامه في نوم الليلة التالية، كما أوحى له بأنه سينسى الموقف الذي أوحي له به عند الإستيقاظ. وبعد إفاقة الفرد من حالة التنويم، سمح له بالذهاب لممارسة أعماله المعتادة على أن يعود في الليل لإجراء الإختبارات اللازمة عليه أثناء نومه في المختبر، وخلال نومه الطبيعي تم إيقاظه أثناء فترات النوم الحالمة، واستبين في كل مرة عن فحوى حلمه، وجرى تدوين هذه الأحلام كما أفضى بها، وفي الصباح تم تفحص محتوى الأحلام كما أفضى بها في محاولة للتعرف على أثر ما أوحى له به أثناء فترة التنويم.

(المثل الثاني): يتضمن هذا المثال دراسة إختبارية قام بها الباحث ستويفا Stoyva عام (١٩٦١)، وهي أول دراسة إختبارية حديثة على الإيحاء بفعل تالي لفترة التنويم، وقد شملت الدراسة ستة عشر طالباً من طلاب الجامعة، والذين أوحى لهم وهم في حالة التنويم بأنهم سيحلمون في ليلة معينة وتالية وخلال فترات النوم الحالم بحلم بسيط كتسلق الشجرة، أو قرع الطبول، وتبين عند إيقاظهم من فترات النوم الحالمة في الليلة المقررة ما يلي: أن سبعة أفراد من مجموعة الستة عشر أفادوا بأنهم حلموا أحلاماً تتضمن بوضوح ما أوحى لهم بأن يحلموه وهم في حالة التنويم الإيحائي (المغناطيسي)، وبأنهم قد حلموا بذلك في (٧١ في المئة) من فترات النوم الحالم المتكررة أثناء النوم، وقد كان هنالك من هؤلاء من تضمن كل حلم لهم من أحلام تلك الفترات المحتوى الذي أوحى لهم

به، وتبين أيضاً بأن جميع أفراد المجموعة ما عدا إثنين منهم فقط، قد أفادوا بمحتوى أحلام تنوه بتأثير أحلامهم، ولو بصورة عابرة، بالموضوع الذي أوحى له به أثناء فترة التنويم.

(المثال الثالث): تجربة قام بها الباحث تارت **tart** على عشرة من الطلاب الجامعيين، والذين تم إختيارهم لتوفر الخصائص المناسبة عندهم للدخول في تجربة الإيحاء التنويمي وتأثير ذلك في أحلام نومهم للدخول في تجربة الإيحاء التنويمي، وتأثير ذلك في أحلام نومهم التالي لذلك.. هذا وقد تم تنويمهم جميعاً بإستعمال مسجل تضمن الإيحاء بالتنويم وبمحتواه، وهو المحتوى الذي تضمن واحدة أو أخرى من قصتين، وإتصفت كل قصة منهما بأنها مثيرة ومخيفة، وقد صممت كل قصة لتحتوي ٢٣ مفردة من العوامل. وعند تفحص أحلام هذه المجموعة تبين بأن نصفهم قد حلموا بما أوحى لهم به أثناء تنويمهم، على الأقل في حلم واحد، وبأن أحلامهم قد تضمنت على الأقل عنصراً واحداً من العناصر التي تضمنتها القصة الموحي بها، كما أفادت التجربة بأن أحد أفراد المجموعة قد حلم بموضوع القصة في جميع الفترات الخمسة من النوم الحالم، وبأن أحلامه قد تضمنت ٧ عناصر من مجموع ال ٢٣ عنصراً التي تكونت منها القصة، وأفادت الدراسة أيضاً بأن أحد الطلاب قد أفضى بثلاثة عشر مفردة من عناصر القصة في محتوى أحلامه. وإستنتج الباحث بأنه حتى في حالة أولئك الأكثر إيجابية ومطاوعة لفعل إيحاء، فإن أحلامهم التالية لذلك أثناء النوم لم تأتي على صورة طبق الأصل لما أوحى لهم به، وإنما حدثت فيها تغيرات وتحويرات وتزويقات عديدة، كما لاحظ الباحث بأن أفضل الخاضعين لمثل هذه التجربة وأكثرهم مطاوعة لمحتوى الإيحاء المعطي خلالها، فإنهم يختمون أحلامهم بنهاية مفرحة، وذلك على خلاف محتوى أي من القصتين المخيفتين واللتين كانتا حادثي الإيحاء. وقد خلص تارت من هذه التجربة إلى القول: «أنه يبدو وكأن الحلم الناجم، هو نتيجة الصراع بين القصة التي أوحى بها أثناء التنويم، وبين عملية ذاتية مستقلة للحلم الطبيعي، والتي يبدو بأن لها مادتها الخاصة والتي يقتضي تقديمها أثناء زمن الحلم»..

إن هذه التجارب الإيحائية أثناء التنويم وغيرها من التجارب المماثلة قد أفادت بالنتائج التالية: والتي يمكن تلخيصها بالنقاط التالية وهي:

١ ـ إن بعض السيطرة على محتوى أحلام الليل هو أمر ممكن عن طريق الإيحاء السابق لحدوث النوم بما في ذلك الإيحاء أثناء فترة التنويم المغناطيسي.

٢ ـ أن الأفراد الذين أخضعوا لعمليات الإيحاء التنويمي وأوحى إليهم أن يحلموا أثناء نومهم الطبيعي أحلاماً معينة، فإنهم لا يطاوعون ما أوحى به إليهم بصورة تلقائية وبلا مبالاة، وإنما يستجيبون للإيحاء بصورة تدلل على أنهم يملكون القدرة على القبول أو الرفض لما أوحى لهم به، بمعنى أن الإيحاءات المعطاة لهم سواء كانت صريحة أو ضمنية، فإنها لا تدخل في أحلامهم كحيثيات أو تجارب مستقلة أو محددة، إنما تأتي بصورة متكيفة ضمن المحتوى الطبيعي للحلم، كما لاحظ بأن فترة الحلم في مثل هذه الحالات هي أقل زمناً مما هو مألوف من زمن فترات الحلم.

٣ ـ أفادت التجارب بأن مثل هذا الإيحاء خلال التنويم والسابق للنوم الطبيعي هو تقنية فعالة جداً للسيطرة على محتوى أحلام النوم.

٤ ـ بينت الإختبارات المقارنة بين عمليات الإيحاء الضمني أو الصريح خلال اليقظة الطبيعية (بدون تنويم) وبين عمليات الإيحاء خلال فترات التنويم المغناطيسي، أن الإيحاء خلال فترات التنويم يؤدي إلى بروز معظم عناصر الموضوع الذي أوحي به أثناء الأحلام، وذلك بالمقارنة مع عدد قليل من عناصر الموضوع إذا ما أوحى به أثناء فترة اليقظة وبدون تنويم.

لقد أجريت محاولات تجريبية أخرى خلال فترات التنويم بغرض التأثير على زمن حدوث الحلم الطبيعي وطول مدته الزمنية، وقد إستهدفت هذه التجربة أحداث النتائج التالية وهي: (١) إستيقاظ الحالم في نهاية كل حلم. (٢) إستيقاظه في بداية كل حلم. (٣) حمله على الحلم طوال النوم. (٤) أن لا يحلم أبداً. وقد ظهر من نتائج هذه التجارب الإيحائية التنويمية بأن الإستجابة بالإستيقاظ في كل من (١) و (٢) كانت إستجابة عظيمة، ذلك أن معدل

إستفاقة الفرد في كل منهما كانت ثلاث مرات في نوم الليلة الواحدة، بالمقارنة مع عدم الإفاقة من النوم في الأحوال الطبيعية الخالية من الإيحاء، بينما النهي عن الحلم، أو التوجيه بأن يتواصل حلمه طوال الليل، فإنهما لم يحدثا تأثيراً يذكر، في (٣) و (٤)، غير أنه لوحظ بأن زيادة في زمن الحلم وبحدود ٢٠ في المئة قد حدثت في زمن الحلم عندما طلب إلى الفرد الذي أوحى له بأن يحلم طوال النوم.

إن الذي يمكن إستخلاصه من هذه التجارب الإختبارية هو أن هنالك إمكانية للسيطرة على محتوى الأحلام التي تحدث أثناء النوم الطبيعي، وذلك بطريقة التنويم المغناطيسي السابق للنوم، غير أن هذه الإمكانية تتفاوت بين فرد وآخر، وحتى في الفرد نفسه بين موضوع حلم وآخر، كما أن المادة الموحى بها في الأحلام قلما تأتي مماثلة في جميع عناصرها مع عناصر الموضوع الذي أوحى به سابقاً، إذ أن هذا الإدخال ومداه يتم عادة بصورة تتوافق مع حاجات النائم للتعبير عن نفسه.

الفصل الرابع عشر

أحلام الذكور وأحلام الإناث

أحلام الذكور وأحلام الاناث

لا نعرف أية فروق بين أحلام الجنسين من حيث عدد فترات النوم الحالمة وطولها الزمني، ويبدو أن هذه الخصائص هي الثوابت التي لا تتغير تبعاً للجنس وفي أي مرحلة حياتية متوازية بين الجنسين، غير أن هنالك بعض الفروق من حيث مواضيع الأحلام ومحتواها، وإن كانت لا توجد فروق عظيمة بينهما في هذا الشأن، والفروق التي تظهر لا تعتمد على الجنس فقط، وإنما تتأثر بفعل المتغيرات المحيطية والحضارية، وهي المتغيرات التي لها أن تؤثر في شخصية كل من الجنسين وفي تجاربهما الحياتية.

لقد استنتج من الدراسات على أحلام الأطفال من الجنسين ما بين ٤ إلى ٦ سنوات، بأن البنات كن أكثر تذكراً لمحتوى أحلامهن من الأولاد، كما أنهن كن أكثر مقدرة على الأفضاء بأحلامهن من الأولاد، أما محتوى أحلام البنات فقد تضمن من الصور الحيوانية، خاصة وهي تأكل أو ترضع الحليب، أكثر مما أحتوته أحلام الأولاد، والتي تضمنت قدراً أكبر من مواضيع اللعب، وفي مرحلة لاحقة من العمر (السنة السابعة)، تحتوي أحلام الخوف في الأطفال مـن

الجنسين قدراً متساوياً من محتوى (الحرامية)، بينما نجد أن محتوى الخوف من الحيوانات في احلام الأولاد هو أكثر ظهوراً منه في البنات. وفي فترة العمر بين ٨ إلى ١٤ سنة، تتوفر فوارق هامة بين أحلام البنات والأولاد، فأحلام البنات تتضمن قدراً أعظم من أرضاء الرغبات مما تتضمنه أحلام الأولاد (٤٢ في المئة للبنات مقابل ٢٨ في المئة للاولاد)، والبنت تحلم بصورة أعظم بحضور والديها وأقاربها، وبالهدايا، وبالطعام، وبالتسلية والسفر، بينما الأطفال الذكور في هذه المرحلة فأنهم يحلمون أكثر بمواضيع الشجاعة والمغامرة، (٦ أضعاف أحلام الأنثى في هذه المواضيع)، غير أن الفتاة بوصولها إلى سن ١٣، تحلم بصورة أعظم بهذه المواضيع مما كانت تحلمه في السابق. وفي هذا العمر يحلم الأولاد أحلاماً مخيفة أكثر مما تحلمه البنات، كما أن أحلام الأولاد تحتوي من مواضيع (الحرامية) ضعف ما تحتويه أحلام البنات، كما أن البنات يحلمن بقدر أعظم بالغرباء من الرجال والنساء، وتظهر الأحلام المخيفة من الحيوانات بنسبة متساوية بين البنات والأولاد، غير أن الحيوانات تختلف في الجنسين، فهي حيوانات صغيرة في أحلام الاناث، كالكلاب، والقطط، والفئران، والحيات، أما الأولاد فهم يحلمون عادة بالحيوانات المفترسة كالسبع والنمر والضبع. ويظهر الأولاد محتوى يتضمن الحركة كالسقوط من عل، أو فقدان السيطرة على الحركة العضلية، أكثر مما تحتويه أحلام البنات، أما أحلام السباحة والعوم، فهي أكثر في البنات. وتظهر البنات محتوى أكثر من الأولاد في المواضيع المتعلقة بالقصص الخيالية، كما أن محتوى احلامهن يتضمن تناول الأحاديث، وهو محتوى أحلام قليل الظهور في احلام الأولاد في هذه المرحلة من العمر. ويتضح من محتوى أحلام الجنسين فيما بين الثامنة والرابعة عشرة، أن أحلام البنات تتضمن محتوى عاطفياً في العلاقة مع الجنس الآخر (الأولاد) بينما لا يظهر ذلك بكثرة في أحلام الأولاد. ومن المظاهر المميزة لأحلام البنات في هذه المرحلة من العمر أن البنت تحلم بصورة أكثر بأنها تقوم برعاية أخوتها وأخواتها، وهي تحلم قدراً أكبر من المواضيع المتعلقة بالدين.

وفي المراحل التالية من العمر تتضح بعض الفروق الهامة بين أحلام الذكور

وأحلام الإناث ومن أهم هذه الفروق ما يلي:

١ ـ أحلام الأنثى تتركز بصورة أعظم على المحيط البيتي والجو العائلي، من أحلام الذكور والتي تتوجه إلى محيط خارج البيت ونشاطاته.

٢ ـ الذكور ذوي الجنسية المثلية (الميل إلى فرد من نفس الجنس)، تقع معظم أحلامهم داخل محيط البيت.

٣ ـ التعدي هو أكثر وروداً في أحلام الذكور منه في أحلام الإناث، وأحلام الأنثى لا تتضمن الكثير من التعدي والعنف الجسدي على الغير، وأكثر ما تحتويه هو العنف الكلامي، ويقع تعدي الذكور على الذكور عادة في أحلامهم، بينما الأنثى لا تظهر مثل هذا الفرق، بل أنها قد تظهر عكسه تماماً، أي تعدي الأنثى على الذكر، وهكذا فأن التعدي في أحلام الجنسين يقع على الذكور في الأحلام أكثر مما يقع على الأناث، وقد تبين من دراسة اختبارية أن الذكور يتجنبون إيذاء الأنثى وذلك عن طريق اختبار يعطى فيه الذكر رجه كهربائية للأنثى بضغطه زراً كهربائياً، بينما هو لا يتردد كثيراً في أعطائه الرجه للذكر، وقد اعتبرت هذه الظاهرة دليلاً على أنها تعكس توفر إدراك خفي في الذكور، أما متعلم أو غريزي، يقضي بالمحافظة على الأنثى، والملاحظ أن هذا الإدراك يختفي أو يبطل العمل به في بعض الحالات المرضية التي تتسم بالعنف على الجنسين على حد سواء، ومنها حالات الشيزوفرينيا، والشخصية السايكوباثية، وفي حالات التعرض للخطر.

٤ ـ الذكور ذوي البنية العضلية، هم أكثر عدوانية في أحلامهم من الذكور ذوي البنية السطحية (نسبة إلى الطبقة الخارجية في عملية النمو والتكوين، والتي يتصف أصحابها بالسيطرة العقلانية).

٥ ـ أحلام الذكور، أكثر من أحلام النساء، تعكس مداعبة الرغبة نحو فعل عقلي أو سلوكي معين، ولهذا فأن أحلام الذكور هي أكثر تضمناً للنشاط الحركي والتوسع والامتداد والبحث، كما أنها تعبر عن مسعى أعظم نحو الانفصال وتكوين الذات، وعلى عكس أحلام الأنثى التي لا تتضمن مثل هذه

المظاهر بصورة غالبة.

٦ ـ يحلم الذكر بوجود الذكور في أحلامه ضعف ما يحلمه بوجود الاناث بينما الأنثى تحلم بالجنسين بنسب متساوية.

لعل من أهم البينات التي أفادت بها الدراسات على أحلام الإناث والذكور، هو أن أهم الفروق تنجم ليس عن الجنس ذاته، أي ذكراً أو أنثى، وإنما عن الأتجاه الغالب في خصائص شخصية كل منهما، كأن يكون الإتجاه الغالب في الأنثى هو ذكرى، أي (استرجالي)، أو أن يكون الإتجاه الغالب في شخصية الذكر هو أنثوي (أي تخنثي). وفيما يلي بعض النتائج التي أفادت بها بعض الأبحاث في هذا الموضوع:

١ ـ ان الذين يتمتعون بخصائص ذكرية من الذكور وبقدر أكثر من تمتعهم بخصائص انثوية، فقد كانت أحلامهم تحتوي قدراً أعظم من المحتويات التي تظهر تأكيد الذات، والاستقلالية، والفعالية، والتحكم بالمحيط الطبيعي، والجنسية الشهوانية.

٢ ـ ان الذين يتمتعون من الذكور بخصائص انثوية غالبة في شخصيتهم، فأن إحلامهم تحتوي على قدر أكبر من الحوادث التي تظهر الإتجاه الأنثوي في دوافع الشخصية وأهمها: التعاون، والتي تجمع سمات التعاون الاجتماعي النشط (انكار الذات والمساعدة الخ)، والعلائق الاجتماعية السلبية (لم الشمل، وتقبل المساعدة)، والحب (ايروس) والذي يتضمن التعبير عن دفء العاطفة والتعاطف).

٣ ـ إن الإناث اللواتي يتمتعن بخصائص انثوية غالبة، فأن احلامهن هي أكثر من أحلام الذكور اتصافاً بالاتصالية: (أنكار الذات، والحب، والعاطفة)، وأقل من الذكور أتصافاً بتأكيد الذات والاستقلالية والفعالية والشهوة الجنسية.

٤ ـ أما الإناث اللواتي يتمتعن بخصائص ذكرية غالبة، فأن لهن من مظاهر تأكيد الذات والاستقلالية والشهوة الجنسية والسيطرة على المحيط في احلامهن،

أكثر مما يتوفر للأنثى الطبيعية في شخصيتها في أحلامها.

٥ ـ ان الواضح من تحليل احلام الجنسين، هو أن الذكر يحلم بالعنف والتعدي أكثر مما تحلمه الأنثى من هذه المواضيع، وخاصة الأحلام التي تحتوي على العنف الجسدي أو المادي، غير أن تحليل النتائج طبقاً لشخصية الذكر والأنثى قد بين بأن الذكور الذين يتصفون بذكورية أعظم، فأن أحلامهم بالعنف بصورة عامة، وبالعنف الجسدي أو المادي بصفة خاصة، كانت أكثر بكثير من أحلام الذكور ذوي الخصائص الأنثوية، بينما أحلام الإناث ذوات الشخصية المسترجلة، فأن أحلامهن كانت تحتوي قدراً أكبر بقليل من العنف من أحلام الإناث ذوات الشخصية الإناثية، أما أقل درجات العنف في الأحلام فهي تظهر في الإناث ذوات الأنثوية، فبالمقارنة مع أحلام الذكور ذوي الشخصية الرجولية، فأن نسبة وقوع التعدي الجسمي أو المادي في أحلام الإناث المؤنثات هي ١٢ في المئة بالمقارنة مع ٥٣ في المئة من احلام الذكور المذكرين، بينما لا يوجد هذا القدر من الفارق بين نسبة أحلام العنف الكلامي في الفئتين، ويتضح من هذه النتائج بأن خصائص الشخصية من ذكرية أو أنثوية لها تأثير أعظم على محتوى الأحلام من مجرد جنس الفرد، ذكراً كان أو أنثى.

ومن النتائج التي تمخضت عن هذه الدراسات، هي الملاحظة بأن الذكور ذوي الشخصية الإناثية، فأنهم يعانون من مشاكل نفسية مصدرها شعورهم بعدم الوثوق من هويتهم الذاتية، ومن شأن هذه المشاكل أن تتطور إلى صراعات نفسية خاصة في اولئك الذين يلاقون معارضة اجتماعية لإتجاهات شخصيتهم، أو الذين لا يستطيعون التغلب على صراعاتهم بتحويلها إلى خلاقية ابداعية، ولهذه الصراعات ان تسبب اضطرابات نفسية وأن تنعكس في أحلامهم على شكل محتويات تظهرهم في مواقف قلقة وبدون مقدرة أو عون، وكل ذلك يبدو بأنه الثمن النفسي الذي يدفعه الذكر الإناثي بسبب خصائص شخصيته، سواء في يقظته أو في أحلامه.

هنالك بعض المقررات الأحلام الجنسين بفعل الحضارة التي ينتمون إليها، فقد أفاد (لي **Lee** في دراسة له على أحلام قبائل الزولو **zulu**، بأن هنالك فروقاً

واضحة بين أحلام كل من الذكر والأنثى في هذا المجتمع الحضاري البدائي، فأحلام الجنسين تعكس طبيعة الحياة التي يقتضي على أفراد الجنسين التمسك بها وتطبيقها، فالانثى تحلم قدراً أعظم من المواضيع المتصلة بالأطفال، من زواج وحمل وأنجاب وطعام، ورعاية، بينما الرجل يحلم في المواضيع الموجهة نحو سد حاجات الحياة، وما يتطلبه ذلك من سعي، وما يقتضيه من تغرب، ومواجهة للمشاق والمخاطر، وهو لذلك يحلم بالصيد والرعي والتعدي والحرب، إلى غير ذلك من النشاطات التي تتطلبها طبيعة حياته ومسؤولياته العائلية والاجتماعية في مثل حضارته.

الفصل الخامس عشر

أحلام الأطفال

★ نوم الأطفال.

★ تفريق نوم الأطفال الى فترتين فترة نوم حالم، ونوم غير حالم.

★ هل يحلم الطفل وفي أي سن يبدأ ذلك؟

★ لماذا النوم الحالم والنوم غير الحالم؟

★ وظائف تجربة الأحلام عند الأطفال.

★ محتوى أحلام الأطفال في مراحل النمو.

الأطفال الصغار، من ٣ ـ ٤ سنوات

من ٥ ـ ٦ سنوات، من ٧ ـ ٨ سنوات.

من ٩ ـ ١٢ سنة، من ١٣ ـ ١٥ سنة.

أحلام الأطفال

هنالك ما يبرر إفـراد فصـل مستقـل مـن هـذا الكتـاب لموضـوع أحلام الأطفال، لا لأن محتوى الأحلام ورموزها تختلف في مراحل الطفولة عنها في مراحل لاحقة من النمو والكبر، وإنما ،ولضـرورة أهم، وهي أن أحلام الطفولة سواءً تلك التي تعرض في النوم أو التي تحدث في اليقظة، هي البدايات الأولى التي تنبع وتتركب منها الأحلام في وقت لاحق، كما أن هذه الأحلام هي الخطوات الأولى في عمليات النمو العقلي للطفل، وفي تماسه مع العالم الواقعي والتعرف عليه والقبول بـوجـوده. ومـع أن الكثير يعـرف عـن محتـوى أحلام الأطفال، إلاّ أننا ما زلنا في حاجة لمعرفة ذلك الزمن من الطفولة والذي يبدأ فيه الطفل أحلامه الفعلية، ومن الواضح أن معرفة هذا الزمن تعتمد على مقدرة الطفل على تبين الفرق بين تجربته الحالمة وبين تجاربه أثناء اليقظة، كما تعتمد على مدى مقدرة الطفل على التعبير أو الأفضاء بمحتوى أحلامه وخيالاته. وأخيراً فأننا ما زلنا في حاجة مماثلة لفهم ومعرفة الدور أو الأدوار التي تلعبها الأحلام في حياة الطفل، والهدف أو الأهداف التي تحققها هذه الأحلام في المراحل

التكويبية لنموه. وهنالك الكثير من الآراء والفرضيات حول هذه المواضيع، ولتسهيل أمر متابعتها والالمام بها، فأنه يقتضي أن نلقي في البداية نظرة على نوم الأطفال، ذلك لأن دورة النوم اليومية هي التي تتضمن فترات الحلم عندهم.

نوم الأطفال:

في بداية عمر الطفل حديث الولادة ينام الطفل ما مجموعة ١٨ ساعة في اليوم الواحد، وعلى خلاف الطفل النامي أو الحدث أو الكبير فأن نوم الطفل لا يأتي على شكل دورة متواصلة لزمن النوم كله، وإنما يتجزأ إلى عدة فترات منفصلة تقع أثناء الليل والنهار. والذي يحدث أثناء السنة الأولى من العمر هو الدمج التدريجي لهذه الفترات المتعددة المنفصلة من النوم في فترة واحدة تقع في غالبية الحالات أثناء الليل، غير أن الطفل قد يتمتع بفترة أخرى قصيرة نسبياً أثناء النهار، فالطفل عند الولادة ينام على فترات قد تبلغ الخمسة عشر دورة في اليوم الواحد (ليلاً ونهاراً)، ويبلغ طول كل فترة منها ما بين ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة ثم يلي ذلك فترة من الأستيقاظ والتي يبلغ طولها حوالي ثلث زمن فترة النوم، ثم يعود للنوم بعد ذلك، وهكذا دواليك. ومن هذه البداية للنمو في فترات نوم قصيرة ومتعددة تتداول مع فترات اليقظة، تبدأ فترات النوم بالتزايد التدريجي من حيث الزمن، والتناقص التدريجي من حيث العدد، وهذا بطبيعة الحال يؤدي إلى تزايد في زمن فترات الاستيقاظ والتي تتناقص في عددها. وبسبب هذا التغير في نمط توالي النوم مع اليقظة، فأن عدد دوراته تتقلص إلى نصف عددها ببلوغ سن الستة أشهر من العمر، وإلى دورتين أو ثلاثة بوصول السنة الأولى من العمر، وإلى دورة واحدة من النوم تليها دورة أخرى من اليقظة في السنة الثانية أو الثالثة، وهو النمط المألوف في الحداثة والكبر وحتى الشيخوخة، غير أن دورة أخرى من النوم واليقظة قد تظل قائمة في بعض الناس وخاصة في المجتمعات التي تعودت على نوم القيلولة أثناء الظهيرة.

ان فترات النوم المتعددة في الحياة اليومية للأطفال الصغار لا تظهر في السنة الأولى معالم الأدوار التي تتكون منها فترة النوم وبالصورة الواضحة التي تظهر

فيها في عمر لاحق، وكل ما يظهر بوضوح هو وجود دورة النوم كلما نام الطفل، وطول هذه الدورة في نوم الطفل عند الولادة هو حوالي الساعة، ويزداد إلى ما بين ٩٠ إلى مئة دقيقة ببلوغ سن الثمانية شهور من العمر، ثم يزداد بعدها بصورة تدريجية في السنتين التاليتين فيبلغ طول النوم ١١٠ دقيقة، ويظل طول الدورة ثابتاً على هذا المعدل طول الفتوة والشباب، وحتى أطول العمر. والذي يلاحظ في نوم الأطفال، هو أن دورات النوم تتوالى الواحدة بعد الأخرى، وأن عددها يتوقف على طول فترة النوم التي ينامها الطفل دفعة واحدة، فإذا نام الطفل الصغير ساعتين فقط، فأنه يعبر دورتين من النوم كل منهما ساعة، وإذا نام ثلاث ساعات، كانت عدد الدورات ثلاثة وهكذا، أما الطفل النامي فان عدد دورات نومه في فترة النوم الواحدة تصبح أقل بسبب طول المدة الزمنية لكل فترة، فإذا نام ثماني ساعات مثلاً، فأن عدد دورات نومه تقع بحدود ٤ إلى ٥ دورات، طول كل دورة منها ما بين ٩٠ إلى مئة دقيقة، أو أكثر قليلاً في الأطفال الأكبر عمراً.

تفريق النوم الى فترتين حالمة وغير حالمة:

ان الذي يحدث خلال السنة الأولى من عمر الطفل وبصورة تدريجية، هو (أولاً) توزيع دورة النوم الواحدة إلى فترتين فترة تشغل بفعاليات الحلم تسمى بالفترة الحالمة، وفترة أخرى أطول وتشغل بالنوم غير الحالم، (ثانياً): انقسام فترة النوم غير الحالم إلى درجات متتالية تبلغ في أقصاها أربع درجات مع تحديد الفترة الزمنية لكل درجة، (ثالثاً): وضوح الظواهر الفيزيولوجية المصاحبة للنوم بفترتيه الحالمة وغير الحالمة، مع توفر توافق زمني أكثر دقة بين هذه الظواهر وبين فترات النوم ودرجاته، ومن هذه الظواهر الفيزيولوجية حركة الدماغ، وحركة العينين، وحركة عضلات الأذن الوسطى، وقياس التوتر العضلي، والحركة الجسمية وغيرها من الظواهر الأخرى، والتي تتزامن وتصاحب فترات النوم الحالمة، ولا تظهر بأي درجة من الوضوح في فترات النوم غير الحالمة.

فترات النوم الحالم في الأطفال:

تحتل فترات النوم الحالم عند ولادة الطفل الجزء الأكبر من فترة نومه، ومن بعد ذلك تقل نسبتها بالمقارنة مع فترة النوم كله مع تزايد عمر الطفل، ففي الطفل عند الولادة فإن فترة النوم الحالم تشغل ما بين ٥٥ إلى ٨٠ في المئة من زمن فترة النوم كله، وفي رأي الباحثين أن هذه النسبة أعلى من ذلك والجنين في بطن أمه في الأسابيع الأخيرة قبل الولادة وفي الأطفال الذين يولدون قبل أوانهم. وببلوغ الطفل سن الواحدة من العمر ينقص زمن النوم الحالم بالنسبة للنوم كله إلى ٣٠ في المئة، ثم يقل بعد ذلك تدريجياً إلى ما بين ٢٠ إلى ٣٠ في المئة في الأحداث، وإلى ما بين ١٥ و٢٥ في المئة في الكبار، وهكذا فأن الطفل الصغير يقضي ما معدله ٥٠ في المئة من نومه وهو في حالة نوم حالمة، مما يدلل على أن حاجته لمثل هذه الفترة الطويلة من النوم الحالم هي حاجة ضرورية، وبأنها تزيد على حاجته لفترات النوم غير الحالم، غير أن هذه الحاجة تصبح أقل ضرورة مع تزايد عمره، كما يتضح ذلك من أن مجموع زمن فترات النوم الحالم يتناقص مع النمو، بينما لا يظهر هنالك تناقص كبير في مجموع زمن النوم غير الحالم، وعلى سبيل المثال فأن زمن النوم الحالم في سن الرشد يقل بمقدار ٧٥ في المئة عن زمنه عند الولادة بينما لا ينقص زمن النوم غير الحالم بأكثر من ٢٥ في المئة عن مستواه عند الولادة.

ومن الملاحظات الواردة حول نوم الأطفال وأحلامهم هو أن فترات النوم الحالمة في الطفل الصغير تلي حالة اليقظة مباشرة، أي في بداية النوم، وذلك أكثر من تلوها لفترات النوم غير الحالم كما هو الحال في الأطفال الأكبر سناً وفي الكبار، غير أن هذا النمط من التوالي يتغير تدريجياً إلى أن تصبح فترات النوم الحالم تلي كل واحدة منها فترات النوم غير الحالم، وهذا التغيير يتضح من أن فترة النوم الحالم في الطفل الصغير تبدأ مباشرة بعد انتقال الطفل من حالة اليقظة إلى حالة النوم، بينما في الأكبر سناً من الأطفال والكبار فان بداية النوم لا تصاحبها أية فعالية أو نشاط يدلل على حدوث النوم الحالم، ولا بد لمن هم في هذا العمر من التمتع بنوم غير حالم في بداية النوم ولمدة أطول من ساعة قبل أن

تبدأ فترة النوم الحالم، وقد لوحظ أيضاً بأن محاولة افاقته خلال فترات النوم الحالم هي أكثر صعوبة من محاولة افاقته خلال فترات النوم غير الحالم وهي ظاهرة يشترك فيها الصغار والكبار على حد سواء. ومن الملاحظات الأخرى هي أن الفترة الزمنية للنوم الحالم تقل نسبياً أثناء النصف الأول من النوم، بالمقارنة مع النصف الثاني من النوم، فهي في النصف الثاني من النوم أطول زمناً بالنسبة لدورة النوم، كما أنها تحدث بتكرار أكثر انتظاماً في هذا النصف منها في أثناء النصف الأول من النوم.

ماذا يحدث أثناء فترات النوم الحالم؟

إن الذي يحدث أثناء فترات النوم الحالم في الأطفال يتماثل إلى حد بعيد بالذي يحدث خلال هذه الفترات في من هم أكبر سناً من الأطفال والأحداث والراشدين والكبار، ويمكن تقسيم النشاطات التي تحدث إلى صنفين (أولاً): النشاطات الفيزيولوجية، و(ثانياً) تجارب الأحلام.

النشاطات الفيزيولوجية:

تحدث عدة نشاطات فيزيولوجية مميزة تتزامن بصورة محددة مع فترات النوم الحالم الزمنية، وتوفر هذه النشاطات اضافة إلى محتواها من الأحلام هو الذي أعطى لهذه الفترات اسم فترات النوم الحالمة، وهنالك العديد من هذه النشاطات المميزة لهذه الفترات، وقد سبق بيانها بالتفصيل في فصول سابقة. وفيما يلي أهم هذه النشاطات:

١) حركة العينين السريعة:

وهذه الظاهرة تحدث في الأطفال الصغار كما تحدث في الكبار، وهي مصاحبة ومزامنة لفترات النوم الحالم، تبدأ معها وتنتهي بأنتهائها، ولما كانت هذه الظاهرة هي أول ما أكتشف من نشاطات النوم الحالم، فقد سمي النوم الحالم بنوم حركة العيون السريع **Rapid Eye movement** أو نوم ر ي م **REM** اختصاراً، وهو مصطلح يتساوى تماماً مع مفهوم فترات النوم الحالم، ومن

خصائص هذه الحركة العينية في الأطفال الصغار هو اتجاهها إلى الأعلى، على خلاف ما يحدث في فترات لاحقة من النمو عندما يكون الإتجاه مائلاً أو جانبياً.

٢) الحركة الكهربائية الدماغية:

لعل أهم الظواهر المميزة لفترات النوم الحالم هو ما يحدث من تغيير في نمط الحركة الكهربائية الدماغية، مما يعطي لهذه الحركة من خصائص تفرقها عن حالة اليقظة من جانب، وعن حالة النوم الحالم بدرجاته المختلفة من ناحية أخرى.

٣ ـ ومن الظواهر الفزيولزجية الأخرى أثناء فترات النوم الحالم النشاط في عضلات الأذن الوسطي، أو ما يعبر عنه اختصاراًب م ي م أ MEMA. والهبوط في التوتر العضلي كما يقاس بجهاز EMG، إضافة إلى ارتعاش بعض العضلات الصغيرة خاصة في الوجه، والذي يعطي أحياناً التصور بأن الطفل منفعل عاطفياً أثناء ذلك لما يوحيه ألارتعاش بأنه يبتسم أو يكشر وقد تحدث أيضاً حركات أخرى متكاملة مثل المص، وأنقباض اليد، ورفس الرجل، وانتصاب القضيب، وعلو الصدر وهبوطه، وغيرها من الحركات. ومن التغييرات الفيزيولوجية الأخرى الزيادة في سرعة النبض وسرعة التنفس، والارتفاع في ضغط الدم، وارتفاع عتبة الاستيقاظ للمؤثرات الحسية الخارجية، مما يتطلب اثارات حسية أكثر قوة لأحداث الاستيقاظ من النوم الحالم بالمقارنة مع الاستيقاط من فترات النوم غير الحالم.

هل يحلم الطفل ومتى يبدأ ذلك؟

لقد تأيد حدوث الأحلام في الأحداث وفي الكبار من مختلف الأعمار أثناء النوم وخاصة أثناء فترات النوم الحالم، ففي الأشخاص الذين يتم إيقاظهم خلال هذه الفترات، فأنهم أفادوا بأنهم كانوا يحلمون في ٩٣ في المئة من المرات، أما في الأطفال فأن الحصول على مثل هذه البينة المباشرة من حدوث الأحلام فهو

أمر صعب، ويتعذر كلياً في الطفولة الصغيرة، وكل ما يمكن التيقن منه هو أن الطفل الصغير يمر بأدوار مماثلة من حيث الظواهر البايولوجية كالتي يمر بها الكبار خلال تمتعهم بالأحلام، وعلى العموم فأن الطفل لا يملك المقدرة الكافية للتعبير عن تجربة حلمه، أو بأنه رأى حلماً إلاّ عند بلوغه سن الثالثة أو الرابعة من العمر، غير أن تعذر الأفادة عن تجربة الحلم فانه يستحيل على أحد الجزم بتحديد المرحلة الزمنية من عمر الطفل والتي يبدأ فيها بالحلم، أو بتحديد الصورة أو الصور التي تأتي عليها أحلامه، وسيظل هذا الزمن مجهولاً وممتنعا عن الأثبات ما دام الطفل غير قادر على الادلاء ببينة عن أحلامه، أو أدراك ما يفرقها عن تجربته الطبيعية أثناء اليقظة، وسيظل الأمر مبهماً إلى أن يتوصل العلم إلى وسيلة تمكنه من رصد وتسجيل محتوى الأحلام بطريقة أو أخرى، وهو أمل يمكن أعتباره من ضروب الخيال.

ان من المنطقي لنا أن نستنتج بأن الطفل لا بد أنه يحلم حتى ولو لم يستطيع الافادة عن حلمه ما دام يظهر نفس الظواهر المميزة التي تصاحب عمليات الأحلام في الأحداث والكبار، غيز أن هذا الاستنتاج غير ملزم إلاّ إذا افترضنا بأن النشاطات التي تظهر أثناء فترات النوم الحالم إنما تحدث من أجل تجربة الحلم، أو أنها على الأقل مصاحب لازم لهذه التجربة الحالمة، وحتى لو أفترضنا أن فترات النوم الحالم قد وجدت من أجل تجربة الأحلام، فأنه من غير الملزم أن تحدث الأحلام عند ظهور أول الدلائل على وجود فترات النوم الحالمة، وهي الدلائل التي تظهر أثناء الأسابيع الأخيرة من عمر الجنين قبل الولادة، وبالتأكيد عند ولادة الطفل. هذا ومن غير المعقول أن يكون الطفل في الحالتين قادراً على تصور تجربة حالمة، غير أن ذلك كله لا يمنع من أن تحدث في الأطفال الصغار في هذا السن المبكر تجارب ذات خصائص خاصة والتي يدركها الدماغ على مستوى معين من الإحساس، ومن هذه البدايات الأولية لمحتوى هذه الفترات، فأن تجربة الحلم تبدأ في النشوء من عناصرها الأولية والتي تأخذ في النمو والتطور لتصل إلى تجربة الحلم، ولهذا يشك في أن يكون الطفل قادراً على تكوين مثل هذه التجربة وبالمحتوى الذي يتناسب مع المحتوى العقلي

له أثناء اليقظة إلاّ بعد تجاوز السنة الثالثة من العمر، غير أن هذا لا ينفي أن تعرض للأطفال الصغار قبل هذه السن تجارب حسية وحركية أثناء فترات النوم الحالم مما يتعذر عليهم وضعه في صورة حسية أو حركة متكاملة وذات معنى. هذا وهنالك من يعارض هذا الرأي، ويرى بأن الأحلام تحدث قبل هذه السن، وفي وقت مبكر بعد ساعة الولادة أو حتى قبلها، وهم يسندون اعتقادهم هذا من أن الأحداث والكبار كثيراً ما يحلمون بأحلام ذات محتوى بعود إلى ساعة الولادة وحتى وهم في بطون أمهاتهم، مما له أن يؤيد الأفتراض بأن تجربة ما من الأدراك لا بد أن تحدث في هذا السن المبكر، وبأن لها أن تتكرر بدون ضرورة أدراك الطفل لمعانيها ورموزها أو للتحسس بها على حالها.

لعل العالم النفسي التربوي (بياجيه)، هو من أكثر العلماء الذين ساهموا في توضيح الكيفية التي تنمو فيها ملكات الأطفال العقلية بما في ذلك حياتهم الحالمة، وهو يقول في موضوع أحلام الأطفال: «أننا نعلم من التجربة المستمدة من الطريقة الكلينيكية للمحادثة الحرة، (أي عن طريق مقابلة الطفل والتجارب والتحدث إليه بصورة عفوية)، بأن من المستحيل تقريباً استنطاق الطفل وهو في الثالثة من عمره، بينما بعد سن الرابعة من العمر، فأن من الممكن متابعة المحادثة معه وأستجوابه، غير أن ذلك لا يعني بأن مثل ذلك الاستجواب سيكون مثمراً كما لو كان الطفل في سن السابعة أو الثامنة». ويتفق معظم الباحثين مع بياجيه في ملاحظاته واستنتاجاته، ويضيفون إلى ذلك بأن المعلومات المستقاة من الطفل حول محتوى أحلامه لا يمكن اعتبارها مساوية تماماً لمحتوى الحلم كما حدث، أو مدللة على طول زمن الحلم، وإنما، وفي أحسن الأحوال، فأن روايات الأطفال عن أحلامهم ماهي إلاّ صورة تقريبية لما عرض لهم أثناء الحلم من صور أو أفكار، ولهذا يقتضي أن لا يركن كلياً إلى محتوى الأحلام كما يفيد بها الأطفال الحالمون، كما أنها من الممكن أن تختلط مع تجارب أحلام وخيالات يقظتهم، ومع كل ذلك فأنه لا يمكن أهمال بينات الأطفال عن أحلامهم، ذلك أن الطفل يظل المصدر الوحيد والممكن لنا للتعرف على أحلامه.

لماذا النوم الحالم، ولماذا الحلم؟

لقد عرضنا لهذا الموضوع في تناولنا لظاهرة النوم الحالم ولتجربة الأحلام المصاحبة له، ويمكن القول بصورة عامة بأن الأهداف التي من أجلها وجدت فترات النوم الحالم بما في ذلك محتواها من تجربة الأحلام إنما هي عين الأهداف في كل مرحلة من مراحل العمر منذ الولادة وحتى أرذل العمر، ذلك أن هاتين الظاهرتين المتلازمتين تحدثان بصورة متكررة ورتيبة النظام في كل يوم من أيام الحياة وبدون تبديل يذكر باستثناء أن فترات النوم الحالم تستغرق نسبة أكبر من النوم كله ومدة أطول من حيث الزمن في حياة الأطفال الصغار مما تستغرقه في من هم أكبر سنا، وهذا الواقع قد حمل على الأفتراض بأن لفترات النوم الحالم أهمية في حياة الفرد، وبأن هذه الأهمية هي أكثر ما تكون ضرورة في حياة الطفل الصغير، هذا وقد تقدم الباحثون بالعديد من الأراء والنظريات لتعليل ظاهرة النوم الحالم وظاهرة الأحلام في الصغار، ونورد فيما يلي أهم هذه الآراء مع ضرورة الإشارة إلى أنه من غير الضروري اعتبار أهمية فترات النوم الحالم بما فيها من نشاطات بايولوجية بأنها مساوية ومشابهة لأهمية تجارب الحلم التي تعرض للطفل أثناء هذه الفترات، فقد يكون تزامن الأثنين معاً مجرد مصادفة، أو أنهما جزءان من عملية واحدة، ولكل واحدة من هذين الجزئين: الفعاليات البايولوجية، وتجربة الحلم، أهميته الخاصة والمحددة، غير أنه وبالرغم من جميع المحاولات لم يمكن عزل كل شق من الشقين على حدة والتأكد من أهميته ووظيفته:

★ النظرية التي مفادها بأن النوم الحالم يقطع حالة الركود والهدوء التي تسود فترة النوم غير الحالم، وأصحاب هذه النظرية يعتقدون بأن استمرار حالة الجمود العصبي أثناء فترة النوم غير الحالم فيها خطر على الجهاز العصبي، إذا ما طالت، ولها أن تهدد بالتالي نشاط الكائن الحي وحياته، وهم يفترضون لذلك بأنه أثناء فترات النوم الحالمة تحدث عمليات بايولوجية وفيزيولوجية وكيمياوية هدفها إعادة التوازن إلى الجهاز العصبي وإعادة تحسيسه عن طريق مدّه بالأحاسيس من داخل الدماغ، مع إعادة تنظيم الأتصال بين أجزائه.

★ النظرية الثانية. وتعرف بنظرية التنبيه، وهى قائمة على أساس الاعتقاد بأن النوم بصورة متواصلة ولعدة ساعات من شأنه أن يعرض الكائن الحي للخطر من الاعتداء من كائنات أخرى، وتجنباً لمثل هذه الحالات من الخطورة، فقد اقتضى وجود نظام متكرر الفعالية للقيام بعملية التنبيه من النوم، وهذا هو نظام النوم الحالم، وطبقاً لهذه النظرية، فأن هذا النظام لا يخدم وظيفة الأسراع في الإيقاظ من حالة النوم، وإنما يخدم بالدرجة الأولى هدف ضمان إعداد وتهيئة الفرد أثناء نومه بالنشاطات الفيزيزلوجية اللازمة لملاقاة مواقف الخطورة إذا ما حدثت.

★ النوم الحالم يخدم غرض تسهيل ومساعدة القشرة الدماغية على النمو وعلى التفريق الوظيفي إلى اختصاصات مختلفة، وذلك لأن النشاطات الفيزيولوجية أثناء فترات النوم الحالم توفر للقشرة الدماغية القدر اللازم من الإثارات الحسية والصادرة من مناطق مختلفة من الدماغ، وهذا المصدر من الاثارات الحسية من داخل الدماغ له، طبقاً لهذه النظرية، أن يوفر من هذه الأحاسيس بقدر أعظم وأكثر برمجة مما يمكن أن توفره الاثارات الحسية في حالة اليقظة.

★ نظرية أخرى ترى في فترات النوم الحالم، وخاصة محتواها من الأحلام، وسيلة للتخلص من المعلومات غير المفيدة وغير ذات العلاقة أو الفائضة مما لا حاجة للفرد إليه ومما قد تجمع أثناء ساعات اليقظة في اليوم السابق، وللتخلص من هذه النفايات طبقاً لهذه الفرضية، أن يفسح المجال وأن يهيء للجهاز العصبي إمكانية استلام معلومات جديدة تكون أكثر فائدة ونفعاً لحياته وفعاليته في اليوم التالي. ومن التنويعات على هذه النظرية هو أنه أثناء النوم الحالم تتم عملية فحص وقيد الذاكرة ووضعها في هيئة قوالب ذات رابطة ومعنى. ومنها أيضاً أن الفرد أثناء هذه الفترات يستطيع كبت أو أخماد الذكريات للتجارب العاطفية والتي تثيره وتهدده.

★ افتراض أن الفرد أثناء النوم الحالم يقوم تلقائياً بعملية البرمجة وإعادة البرمجة لتجاربه ونشاطاته، ومع أن هذه العملية تحدث أيضاً أثناء ساعات اليقظة، إلاّ أن المستويات الأعلى درجة وتعقيداً من البرمجة، بما في ذلك تلك

التي تكون محملة بعاطفة شديدة أو مرهفة، فأنها تحتاج إلى تفصيل وتنظيم أعظم، وهذا يتم أثناء النوم الحالم، وهدف هذه البرمجة هو على العموم تحقيق غاية دمج التجارب الجديدة والحوادث في كيان الشخصية القائمة في ذلك الحين.

★ افترض بعض الباحثين بأن النوم الحالم يحقق أهدافاً تعليمية للفرد، وهم يسندون افتراضهم هذا من الملاحظة بأن المقدرة الفكرية للذين تقل عندهم فترات النوم الحالم هي نسبياً أقل من اولئك الذين يتمتعون على العموم بفترات نوم حالم كافية.

★ نظرية أخرى مفادها بأنه تتم أثناء فترات النوم الحالم عملية التخلص من بعض المواد الفائضة أو السامة من داخل الدماغ والتي سبق وتجمعت أثناء ساعات اليقظة السابقة، ذلك أن الأبقاء عليها في الدماغ له أن يؤدي إلى تجمعها إلى مستويات قد تكوّن ضرراً على فعالية الدماغ وعلى الحياة العقلية بصورة عامة.

★ وأخيراً النظرية التي تقول بأن النوم الحالم يوفر للفرد جهازاً ثانياً للتنبيه اضافة إلى جهاز التنبيه الذي يضعف فعله أثناء النوم، ومن شأن ذلك أن يعطي ضمانة ووقاية أعظم للفرد من توفر جهاز واحد للتنبيه.

وظائف تجربة الأحلام في الأطفال:

إذا صح الأفتراض بأن تجربة الأحلام، مهما كان محتواها من حيث الصور الحسية، ومهما كانت درجة وضوحها، تحدث في كل طفل أثناء نومه الحالم سواء تذكرها أو نسيها، وسواء أستطاع فهمها أم لم يستطيع، فان أهمية ووظيفة هذه التجربة ما زالت غير واضحة وغير محددة، وهو واقع ينطبق على أحلام الصغار كما ينطبق على أحلام الكبار، والصعوبة التي تعترض التوصل إلى تعيين هذه الأهمية وهذه الوظائف للأحلام، هو أن الأحلام تحدث أثناء فترات النوم الحالم، وخلال هذه الفترات تحدث فعاليات بايولوجية هامة وعديدة بما في ذلك الأحلام، ولا يعرف حتى الآن إذا كانت هذه الفعاليات البايولوجية ترتبط سببياً بالأحلام، أو إذا كانت تخدم غرض إثارة الأحلام، أو تحقق أهدافها، أو أنها مجرد مصاحب زمني للأحلام ولا علاقة جذرية بينهما، والصعوبة في

تقرير هذا الأمر الهام هو أنه كما سبق ونوهنا، لم يمكن حتى الآن عزل النشاطين: الفاعليات البايولوجية، والأحلام، عن بعضهما البعض بالغاء الواحد منهما أو الآخر، ولهذا سيظل البحث في تجربة الأحلام مرتبطاً إلى حد بعيد بالبحث في الفعاليات البايولوجية المصاحبة لها والتي تحدث أثناء الفترات الحالمة من النوم. وهذا الواقع لم يمنع الباحثين في موضوع الأحلام من وضع النظريات والفرضيات حول وظائف وفوائد الأحلام. وبالنظر لتناولنا هذا الموضوع بصورة وافية في فصول سابقة من هذا الكتاب، فأنا سنقتصر البحث على وظائف وفوائد الأحلام في حياة الأطفال، وفيما يلي بعض أهم النظريات الواردة في هذا الموضوع:

★ النظرية التي تجد وظيفة الحلم في أنها فعالية تطلق الدوافع الغريزية عند الطفل، وهذه الدوافع في الأدوار الأولى من الطفولة هي دوافع فيزيولوجية في طبيعتها وفي أهدافها، ووظيفة الأحلام في هذه الأدوار من النمو هو أشبه بوظيفة لعب الطفل أثناء اليقظة والذي يوفر للطفل إمكانية تبديد نشاطه الجسمي والعصبي المتجمع، ولو بصورة عشوائية.

★ نظرية فرويد وأتباعه، والتي ترى بأن أحلام االأطفال هي بمثابة نشاط نفسي يهدف إلى تحقيق رغبات الطفل. ويرى فرويد بأن أحلام الأطفال الصغار كثيراً ما تأتي على صورة تحقيق بسيط لرغبات الطفولة، وهي على هذا الشكل لا تمثل مشكلة نفسية في حياة الطفل مما يحتاج إلى حل، وإنما هي في جوهرها، كما يقول فرويد، تحقيق للرغبات. وقد حذر فرويد من أغفال ملاحظة الدوافع الجنسية في أحلام الأطفال وذلك بقوله: «أن المزيد من البحث الحثيث في الحياة النفسية للطفل يعلمنا طبعاً بأن الدوافع الجنسية وبأشكالها الطفولية، إنما تلعب دوراً كبيراً جداً في النشاط النفسي للطفل، وهو الدور الذي طالما أغفل حتى الآن». وفي رأي فرويد أيضاً أن حلم الطفل، كثيراً ما يأتي تحقيقاً لرغبة قامت في نفس الطفل أثناء النهار ولكنه لم يستطع ارضاءها وبأن هذه الرغبة في حد ذاتها قد تكون كافية للتحريض على نشوء الحلم، وذلك على خلاف ما يحدث في الكبار، إذ أن فرويد يرى بأن رغبات النهار السابق مهما

كانت ملحة وقوية فأنها لا تملك القوة الكافية لوحدها للتحريض على نشوء الحلم والشروع فيه، فمثل هذه الرغبة النهارية في الكبار قد تكون فقط عاملاً مساعداً يساهم في هذا التحريض والشروع فيه، والفرد لذلك هو في حاجة إلى مصدر آخر وأكثر فعالية للقيام بهذه المهمة، وهو اللاوعي وما فيه من رغبات مكبوتة. هذا ولا ينكر فرويد بأن بعض الأفراد الكبار في العمر تأتي أحلامهم في الليل تحقيقاً صريحاً لرغباتهم في النهار، وهو يعلل ذلك بأن هؤلاء يحتفظون بتكوينهم النفسي الطفولي حتى الكبر، ولهذا تأتي أحلامهم محققة لرغباتهم اليومية كما هو الحال في الأطفال. ومن آراء فرويد في هذا الموضوع قوله: «أن أحلام الأطفال كثيراً ما تكون في مجملها تلبية للرغبات، وفي مثل هذه الحالة فأن أحلامهم غير مشوقة كأحلام الكبار، وهي لا تبرز أية مشاكل تتطلب الحل، ولكنها من جانب آخر ذات أهمية لا تقدر من حيث برهنتها على أن الطبيعة الأساسية للأحلام إنما تمثل الأرضاء للرغبات».. ويرى فرويد أن هذا الواقع يفسر كون احلام الأطفال الصغار وحتى سن الرابعة من العمر، تشبه في محتواها تجربة الواقع في حياة الطفل، وهي لذلك خالية من التشويه والتورية والرمزية، كما هو الحال في أحلام الفترات التالية من العمر والتي تبدأ في الرابعة من عمر الطفل، والتي تظهر مثل هذه العمليات من التستر والتمويه، وبالدرجة التي تتطلب التفسير لمحتواها..

★ نظرية تفترض بأن احلام الأطفال تخفف من قلقهم وأجهادهم النفسي، وهذه النظرية مبنية على الملاحظة بأن الأطفال يحلمون لمدة أطول وبشكل اغزر إذا ما كانوا قلقين ومرهقين نفسياً في النهار السابق للحلم، وبأن القلق والارهاق يتزايدان إذا ما حرم الطفل لسبب أو آخر من التمتع باحلامه، وعلى ذلك فأنه يبدو بأن هناك حاجة ماسة للاحلام عند الأطفال، خاصة إذا توفرت عناصر الإجهاد والقلق في النهار السابق في حياتهم.

★ نظرية ترى بأن بعض أحلام الأطفال هي بمثابة العقاب لهم، وهذا الرأي افترضه العالم النفسي التربوي بياجيه وزملاؤه، ويعطي بياجيه المثل التالي للتدليل على صحة رأيه، وهذا هو حلم طفل في السابعة من عمره والذي تعلق

محتوى حلمه بموضوع الحرامية، فعندما سئل الطفل من أين جاء حلمه؟ أجاب «من الله»، ولما سئل مرة ثانية لماذا أرسل الله له ذلك الحلم؟ أجاب لأني لم أكن صالحاً، ولما سئل عما فعله ليستحق ذلك الحلم؟ أجاب لأني كنت شريراً، وأبكيت أمي، وحملتها على الهرب وأن تدور حول الطاولة. ويرى بياجيه بأن أحلام الأطفال خاصة وهم في سن الخامسة والسادسة، فأنها تكون مشحونة بالعواطف، وبأنها: «كثيراً ما تأتي لتعاقب الطفل على عمل كان يتوجب عليه أن لا يقوم به».. هذا وبالامكان النظر إلى الحلم العقابي بأنه يخدم غرض تنمية الضمير في الطفل، وهي التنمية التي قد لا تحدث أثناء اليقظة بسبب قلة أو عدم توفر التجارب الشخصية الكافية للطفل، أو بسبب فقدان إمكانية التعلم من الغير أثناء اليقظة، ويقوم الحلم لذلك بهذه المهمة بصورة فعالة ومباشرة. هذا ومن الذين اعتبروا بأن للحلم وظيفة عقابية هو فرويد، والذي فسر الحلم العقابي بقوله: «إن الخصائص الأساسية للاحلام العقابية، هو أن الرغبة اللاواعية هي ليست المسؤولة عن تكوين الحلم، وإنما الرغبة العقابية التي تنفعل ضدها، وهي رغبة تؤول إلى الذات (الايجوا) حتى ولو كانت غير واعية»..

★ الرأي بأن أحلام الأطفال تقوم بوظيفة تكيفهم على الحياة وذلك قبل تعرضهم بصورة مباشرة على الظروف التي يقتضي تكيفهم عليها في أثناء يقظتهم. وأحلام الأطفال تخدم هذا الغرض بسبب توفيرها لنماذج من حوادث ومواقف من الممكن حدوثها في حياة الطفل المستقبلية، ومع أن أحلام الأطفال لا تتضمن عادة حلولاً لملاقاة هذه الحوادث والمواقف، إلاّ أن مجرد ورودها في الحلم له فائدة الأنباء والتعريف بأحتمال ورودها في الحياة، إضافة إلى ما يحدثه ذلك من آثار فسيولوجية ونفسية في الطفل الحالم، وبالتالي فأن لكل ذلك أن يؤدي إلى تكوين الاستعداد لملاقاة هذه الحوادث والوقائع إذا ما عرضت له في المستقبل، ولعل كثرة الأحلام المتضمنة لمواقف الخطورة في أحلام الأطفال تؤيد هذه الوظيفة للأحلام، فالطفل كثيراً ما يحلم بالغرق والحرائق والضياع في أماكن مجهولة، كما يحلم بملاقاة الحيوانات والوحوش وغيرها من ألاشياء المخيفة والتي تنبئ بالخطر، ولهذا أن يخدم غرض التعريف بهذه الأشياء والتكيف الملائم

نحوها، وذلك بمحاذرتها والأنتباه لها، وملاقاتها بصورة عقلانية. وقد أدرك فرويد مثل هذه الأهمية للأحلام، وذلك بقوله: «إن الرغبة الوحيدة الهامة في حياة الطفل هي في أن يكون عظيماً ونامياً»، ومثل هذه الأحلام توفر للطفل إمكانية السيطرة على محيطه وما يعترضه من مواقف، وهو بذلك يحقق رغبته في أن يكون عظيماً ونامياً، وذلك إضافة إلى أن الحلم يحقق حاجته الضرورية للتكيف مع ما في محيطه من أخطار.

★ الافتراض بأن أحلام الأطفال تساعدهم على تنمية معالم هويتهم الشخصية. وهذا الأفتراض مستمد من محتوى احلام الأطفال والتغيير الحادث في هذا المحتوى أثناء المراحل التالية من نموه، فهذا المحتوى في البداية يتركز على تحقيق الرغبات الغريزية الفيزيولوجية والتي تسعى تلقائياً للتحقيق بدون رغبة أو ارادة واعية من الطفل، ومن بعد ذلك يبدأ الطفل بتحقيق الرغبات مما عرض لوعيه أثناء النهار، وذلك بارضائها جزئياً أو كلياً أثناء أحلامه، وفي مرحلة لاحقة من الطفولة تأتي أحلام الطفل معبرة عن رغبة هامة وملحة، وهي تحقيق هويته الشخصية. وحتى فرويد، وبالرغم من تأكيده المطلق على الرغبات التي تراود الطفل في وعيه وفي لا وعيه، وخاصة الرغبات الجنسية المكبوتة، إلاّ أنه مع ذلك رأى بأن الرغبة الوحيدة الهامة في حياة الطفل هي في أن يكون عظيماً وكبيراً، وهو رأي يمكن ترجمته بأن دوافع الطفل نحو تحقيق هويته الذاتية كفرد مستقل، بما في ذلك هويته الجنسية، هو دافع هام، ولا يقل أهمية عما افترضه فرويد من أهمية الأحلام كتحقيق للرغبات الجنسية.

★ نظرية جاء بها (كيرش **Kirsch**) يقول فيها: «ان أحلام الأطفال الصغار بين سن الرابعة والسابعة لها خاصية ميثولوجية (اسطورية)، وإلى حد عظيم بالمقارنة مع أحلام الكبار، ويمكن للواحد أن يتوقع وجود فرق بين أحلام الأطفال وأحلام الكبار، وذلك لانغماس الطفل الأعظم في عالم المواضيع البدائية، ومتعلقات السحر والأفكار الروحانية»..

★ نظرية ترى في الأحلام كشفاً عن شخصية الفرد خاصة الطفل الصغير (دي سانكتس **De-Sanctis**) وبأن أحلام الطفل تلقى فيضاً من الضوء على مزاج

الطفل وعلى تكوينه العقلي، وبأنها تؤشر إلى وجود تجارب مكبوتة في اللاوعي. وطبقاً لهذه النظرية فأنه يحسن الأستماع إلى احلام الأطفال، وخاصة تلك التي تتكرر وتتجه إلى مواضيع معينة.

★ نظرية ترى في أحلام الأطفال وسيلة سليمة ولا خطر فيها، لاعطائهم الشعور باللذة والمتعة، فالأحلام طبقاً لهذه النظرية تصور السيطرة على عناصر الرعب والحزن والشر، وتمكن الطفل الحالم من التمتع بالحرية والتخلص من المسؤولية، وكلها مشاعر تزيد في متعة الأحلام، ولعل هذا يفسر اقبال الأطفال على النوم وما يحمله لهم من أحلام.

لقد فند الباحثون معظم النظريات التي أوردناها حول فائدة الأحلام في حياة الأطفال، وذلك بناء على البينات الواقعية عن أحلام الأطفال والتي لا تسند هذه النظريات، ومن نقاط التفنيد الورادة هي:

★ أن احلام الاطفال هي غير مخيفة أو مرعبة بصفة خاصة.

★ أن أحلام الأطفال لا تتوجه نحو ارضاء رغباتهم بصورة أكثر مما تتوجه إليه أحلام الكبار.

★ رمزية احلامهم (الرموز الميثولوجية) تستمد من تجارب اليقظة في الأطفال، كما أنه لا تلاحظ في أحلام الأطفال مواقف خيالية خارقة، أو فعاليات عشوائية إلاّ نادراً، وحتى إذا توفرت هذه في أحلام الأطفال، فأن بالإمكان استقصاء جذورها إلى القصص الخيالية التي يسمعها الطفل أو تخلقها وتبثها وسائط الاتصال الإعلامي، وهذا الواقع هو ما دفع سنايدر **Snyder** إلى القول في وصف أحلام الأطفال بأنها: «عرض واضح ومتماسك وتفصيلي لموقف واقعي يشارك فيه الحالم وآخرون في اهتمامات ونشاطات اعتيادية». وهو يرى بأن أحلام الأطفال تدور حول حياة أفراد العائلة النووية للطفل وغيرهم من المعروفين جيداً في حياتهم، وهم يقومون في أحلامهم بأدوار مماثلة لما يقومون به من أدوار في حالة اليقظة، وحتى الحيوانات إذا ما ظهرت في أحلامهم فأنها تكون عادة عن فصائل معروفة لدى الطفل.

محتوى أحلام الأطفال الصغار:

ليس هنالك من بينة تنفي الأحلام في مرحلة الطفولة الصغيرة والتي تمتد من يوم الولادة وحتى نهاية السنة الثانية من العمر، ومع إنه لا تتوفر أيضاً بينة مباشرة من الطفل في هذا العمر عن كونه يحلم أو أي افادة عن محتوى حلمه، إلاّ أنه يفترض بأن الطفل يمر بتجربة حالمة أثناء هذه الفترة، وأن كانت هذه التجربة لا تتساوى مع تجارب حلمه في فترة لاحقة من الطفولة. والمعتقد هو أن أحلام الطفل الصغير تأتي على صورة تجارب حسية حركية، وإن كانت هذه التجارب لا تكون ادراكاً متماسكاً في وعي الطفل في مثل هذه المرحلة المبكرة من حياته، وبأنه لا بد من مرور بعض الزمن لكي تصبح الانطباعات الحسية واضحة في مخيلة الطفل وإلى الحد الذي يكفي لتكوين تجربة داخلية ذاتية من الشعور والأدراك، هذا ولا يستطيع أحد أن يعين وعلى وجه الدقة العمر الذي يحدث فيه مثل هذا التطور من التجارب الحسية العشوائية إلى التجارب الحسية المحددة بموضوع، غير أن هنالك بعض أصحاب النظريات التحليلية النفسية ممن أفترضوا بأن الطفل حتى أثناء عملية ولادته يتحسس بتجربة حسية محددة لهذه العملية، وبأنه يستعيد هذه التجربة مراراً في احلامه على شكل صور حسية توحي بتذكر لهذه التجربة، ومن هذه على سبيل المثال دخوله في انبوب اسطواني أو نفق ثم خروجه منه. ومع عدم توفر الاتفاق بين الباحثين بشأن الزمن المحدد الذي تصبح فيه أحاسيس الأطفال أحلاماً وبالمفهوم المعروف للأحلام، الا أن معظمهم يتفقون على أنه لا يمكن الحصول على بينة مباشرة عن أحلام الأطفال إلاّ عند بلوغهم سن الثالثة أو الرابعة من عمرهم. غير أن هنالك بعض الإفادات عن حدوث أحلام في الأطفال قبل هذه السن، وهؤلاء عادة هم من الأطفال المتقدمين في سنهم العقلي والذين يملكون مقدرة لغوية وتعبيرية كافية للأفضاء عن بعض محتويات تجاربهم الحلمية. وقد أورد فرويد مثلين عن افادات مبكرة لأحلام أطفال قبل نهاية السنة الثانية من عمرهم، فالحلم الأول، هو حلم أبنة فرويد (أنا) وهي في سن الشهر التاسع عشر من عمرها. ويقول فرويد أن ابنته الطفلة أفاقت في الصباح ولسبب ما تقيأت،

وبقيت بدون طعام طوال النهار، وفي الليلة التالية سمعها وهي تقول أثناء نومها: « .... أنا فرويد، توت الأرض، توت الأرض البري، أومليت، بابا » ويفسر فرويد الحلم الناطق للطفلة بأنه نتيجة لتوبيخ المربية للطفلة لأكل التوت الأرضي وبالمقادير الكبيرة التي التهمتها، وبأن حلمها كان بمثابة الثأر من المربية. أما الحلم الثاني فهو حلم ابن أخ (أو أخت) فرويد، والذي كان في الشهر الثاني والعشرين من عمره، فقد طلب إلى الطفل أن يقدم صندوقاً صغيراً من ثمار الكرز لفرويد بمناسبة عيد ميلاده، غير أن الطفل أمسك بالصندوق وامتنع عن التخلي عنه لفرويد إلاّ بالاكراه، وفي صباح اليوم التالي أفاق الطفل وهو يقول بفرح « لقد أكل هيرمان جميع الكرز » ويفسر فرويد ذلك بأن الطفل قد كان معجباً بجندي بهذا الأسم كان يراه في الشارع وهو يلبس بزة بيضاء، وهو لذلك قد استعاده في حلمه ليأكل وليثأر له ممن أجبره على التخلي عن الصندوق لعمه فرويد في النهار السابق.

هذا ويتعذر تفنيد تفسير فرويد للحالة الثانية على أنها حلم، ذلك لأنها تمثل افادة مباشرة من الطفلة الصغيرة عن محتوى حلمها، غير أن هنالك أحتمالاً في أن يكون هذا المحتوى مجرد استعادة لخيال من خيالات اليقظة في طفلة لا تدرك بعد الفرق بين اليقظة والحلم. أما الحالة الأولى، فهي عرضة لجدل أكبر، ذلك أن التكلم أثناء النوم لا ينظر إليه الآن من ضمن تجارب فترات النوم الحالمة، وهنالك ما يدعو إلى اعتباره بدلاً من ذلك نوعاً من أنواع الهذيان الذي يحدث في الأطفال ولأسباب عديدة، ومنها استيقاظهم بسرعة كبيرة من حالة نوم عميق، أو عندما يكون النوم مضطرباً كما هو الحال عند أصابتهم بالحمى، أو معاناتهم لحالات التعب والأجهاد الجسمي والعصبي.

لقد قام العديدون بدراسات واسعة ودقيقة على أحلام الأطفال في مراحل نمو مختلفة، وتبين من هذه الدراسات بأن هنالك ظاهرة من التطور والتعقيد التدريجية عبر هذه المراحل ومن طفولتهم الصغيرة حتى حداثتهم وفتوتهم ومراهقتهم، ومع هذا التطور، إلاّ أن الأطفال عامة يشتركون في بعض الخصائص المعينة لأحلامهم، وأهم هذه الخصائص هي: (أولاً) أن احلام

الأطفال في معظم الحالات إنما تعبر بصورة مباشرة عن عملية تحقيق الرغبات في حياتهم سواء كانت هذه الرغبات قائمة لمدة طويلة أو أنهم داعبوها في النهار السابق للحلم، ولم يكن بإمكانهم تلبيتها في الحالتين. غير أن الرغبات لا تكون المحتوى الوحيد لإحلامهم. (ثانياً) أن معظم الرغبات، وبالتالي محتويات الأحلام، مستمدة من حاجات وأماني قامت في ذهن الطفل في اليوم السابق للحلم، إضافة إلى ما قد يتذكره الطفل ويداعبه في خياله قبل نومه من حوادث وانطباعات عرضت له في اليوم السابق، كقصة قصتها أمه عليه قبل نومه لينام، أو مشهد تلفزيوني، وغير ذلك من التجارب التي لها أن تخلف آثارها في ذهن الطفل وبصورة فعالة. (ثالثاً)، أن احلام الأطفال في مجملها لا تحتوي على مواقف ومشاكل تتطلب الحل، غير أنها تتضمن توقعات الطفل لمثل هذه المواقف والمشاكل، كالتأخير في الوصول إلى المدرسة، وفقدان الكتب والدفاتر، والتأخر عن الامتحان، وأغفال الإجابة على أحد الأسئلة، أو أنتهاء الزمن المحدد قبل التمكن من الأنتهاء من الإجابة، وغيرها من التجارب المماثلة والممكنة في حياة الطفل.

(رابعاً): أحلام الأطفال ذاتها تظهر محتويات مختلفة تتناسب مع مرحلة النمو، غير أنه مع هذا التطور للمحتوى، إلاّ أن أحلام الطفل تبرز خصائص مشتركة تميل إلى الثبات والإستمرار، وهذه هي الخصائص التي تنم عن شخصية الطفل وهويته ومعالم نموه العقلي.

(خامساً): يظهر معظم الأطفال محتويات تدلل على حالاتهم الفيزيولوجية الداخلية كالتعبير عن حالة الجوع أو العطش أو امتلاء المثانة أو الحرارة أو البرودة وغيرها من الحالات، والتي لها أن تؤثر في محتوى أحلامهم بصورة واضحة ومباشرة.

(سادساً): أن معظم احلام الأطفال وفي مراحل نموهم المختلفة هي أحلام مريحة، وهي أقرب ما تكون إلى القصص الخيالية، وهي تعبر بذلك عن حالات من الانطلاق والتحرر من الواقع ومن فعل العقل المميز، وعلى سبيل المثال، فقد وجد الباحثان (روبرتس وبيرد **Roberts and Baird**) من تحليلهم لمحتوى أحلام

سبعة الآف طفل في عمر ما بين السادسة والحادية عشرة، بأن نصف أحلامهم لم تحتوي على وقائع مزعجة أو مخيفة أو غير مريحة، ومن أن اثنين في المئة مـن مجموع الأطفال فقط قد أفادوا بحدوث أحلام مزعجة ومتكررة في نومهم، وهذه نسبة قليلة جداً. هذا وهنالك دراسات أخرى عديدة تسند في نتائجها ما توصل إليه هذان الباحثان، مما يؤكد بأن أحلام الأطفال هي على العموم تجارب مريحة وممتعة، إن لم تكن ملذة، وهو استنتاج يلتقي مع المفهوم الذي يتضمنه التعبير (أحلام الأطفال). ولعل في هذه المتعة التي توفرها احلام الطفل ما يريح الطفل نفسياً من ناحية، وما يشجعه على الأقبال على النوم من ناحية أخرى، وفي هذا الأغراء ضمان لتحقيق فوائد النوم كلها، إن وجدت.

الأحلام من ٣ ـ ٤ سنوات:

الطفل في هذا العمر إذا ما استطاع التعبير عن كونه يحلم، فأنه لا يستطيع عادة أن يعبر عن محتوى حلمه بأكثر من جملة أو جملتين، وأفادته هي على العموم خالية من الدينامية ومن الخصائص الموضوعية، كما أنها خالية بصورة واضحة من المحتوى العاطفي. أما شخوص الحلم فهي قليلة العدد، وقلما يكون الطفل نفسه أحد هذه الشخوص أو مشاركاً فيها. ومعظم فعاليات الحلم تدور عادة حول فعاليات اللعب خارج البيت أو داخله، وتظهر الحيوانات، وخاصة الأليفة منها، بتكرار أكبر من ظهور الناس. ومن أحلام هذه المرحلة هي تلك التي تعبر عن حالة الجوع والعطش، وامتلاء المثانة. وعلى العموم فأن احلام هذه الفترة من الطفولة تمثل نزهة خيالية، وهي لا تختلف في جوهرها ومحتواها عن تجربة الطفل أثناء ساعات اليقظة سواء كانت التجربة واقعية أو تجربة خيال وأحلام يقظة، هذا ولا تحتوي أحلام هذه المرحلة أية أفكار أو خيالات مما هو مشابه لعناصر التفكير الأولي البدائي، وهي العناصر التي يفترض بأنها قد آلت إلينا من وراثتنا للاوعي الجماعي لأسلافنا القدامى من الجنس البشري:

الأحلام ما بين ٥ ـ ٦ سنوات:

احلام الطفل في هذه المرحلة من العمر هي أكثر طولاً، بمعنى أن الطفل

يستطيع الافادة بمحتوى أطول وأكثر تفصيلاً عن أحلامه، وهذا لا يعني بأن زمن الحلم ذاته قد أصبح أطول من ذي قبل، كما أن الحلم يتضمن قدراً أكبر من الحوادث والصور المترابطة مما كان عليه الحال في المرحلة السابقة، وهذا يعكس نمو الحياة العقلية للطفل وتمكنه بدرجة أفضل من تذكر محتوى أحلامه ومتابعة الرابطة بين صورها وافكارها، والأحلام في هذه المرحلة هي أكثر دينامية وموضوعية، وتتضمن الكثير من الافادات عن النشاطات الجسمية والاجتماعية والعلائق الشخصية، وهي تحتوي على تفاصيل أكثر دقة وأكثر تنظيماً. وأكثر ما يرد من المحتويات في أحلام هذه الفترة هي فعاليات التسلية والترفيه، والنشاطات المشتركة بين الطفل وأترابه، وظهور الحيوانات الأليفة والمعروفة بصورة خاصة لدى الطفل. ومع أن أحلام هذه الفترة هي أكثر دينامية من أحلام الفترة السابقة، كما يتضح ذلك من وفرة الحوادث والنشاطات التي تحدث في الحلم، الا أن الطفل يظل شاهداً أو مشاركاً سلبياً في أحلامه، ولا يحمل صفة المحرك لهذه الأحلام، أو المتأثر بها مباشرة، ويجد فرويد وأتباعه في أحلام هذه المرحلة من الطفولة ما ينوه بوجود عملية الكبت الجنسي، وخاصة الرغبات الجنسية نحو الأب والأم من الجنس المخالف (مركب أو ديبوس، ومركب الكترا)، وهم يسندون نظريتهم هذه من أن أحلام الأطفال في هذه المرحلة مليئة بالصراعات، والتي تظهر في الأحلام على صورة عنف أو أذى، أو خصي، وكلها في نظرهم تعبير غير مباشر عما يحمله الطفل في لا وعيه من عواطف متصلة برغبات جنسية مكبوتة نحو أحد والديه. ومع أنه لا تتوفر فروق جوهرية بين محتوى أحلام الأولاد والبنات من الأطفال في هذا العمر، إلاّ أن احلام الأولاد تتضمن عدداً أكبر من الغرباء من الحيوانات مما يتوفر في أحلام البنات، بينما أحلام الطفلة تتضمن مقادير أكبر من وقائع التعامل البيتي والاجتماعي اللطيف والمفرح، كما أن الصراعات في احلامها هي أقل بكثير مما يظهر في أحلام الأولاد من الذكور، وفي الحالتين، فأن أحلام هذه المرحلة من الطفولة ترتبط بصورة وثيقة، ليس فقط بعمليات تطور المقدرة العقلية للطفل، وإنما أيضاً بالدينامية التي تكمن في الدوافع غير الواعية في نفسه.

الأحلام في مرحلة ٧ ـ ٨ سنوات:

تختلف أحلام هذه المرحلة عن سابقتيها فيما بين الثالثة والرابعة، والخامسة والسادسة، في أن الطفل يصبح الآن مساهماً بصورة ما في عملية الحلم لا مجرد مشاهد سلبي لما يعرض له فيها من صور وتجارب، ثم أن حوادث الحلم تصبح معبرة بصورة أفضل عن تجارب التعامل والتفاعل مع الغير، كما يحدث تناقص ملحوظ في ظهور الحيوانات في الحلم. والطفل في هذه المرحلة يحلم بصورة متزايدة بشخوص الأطفال من مثل عمره، وفي حالة الذكور، فأنهم كثيراً ما يحلمون بالأولاد الأكبر منهم سناً، وهي ظاهرة لها أن تدلل على أن الطفل في هذه المرحلة تتملكه دوافع قوية من تحقيق هويته كذكر، وبأنه يتخذ من الأطفال الأكثر منه نمواً نموذجاً يحتذيه في هذا التحقيق، وهذا التقليد. ولو في الحلم، له أن يساعد الطفل في نشأته، وأن يحقق له رغبته في أن يكون عظيماً وكبيراً كما رأى فرويد، وعلى العموم فأن أحلام الطفل في نهاية هذه المرحلة تقترب من حيث طولها وتفاصيلها وفي خصائصها الموضوعية مع أحلام الكبار.

الأحلام في سن ٩ ـ ١٢ سنة:

أحلام الأحداث في هذه المرحلة تأتي في معظمها على صورة حوادث دراماتيكة، كما أن الشخوص في معظمها هي شخوص إنسانية لا حيوانية، وبدلاً من ذلك تكثر فيها شخوص افراد العائلة والأقرباء، وحتى الغرباء، كما تتزايد فيها أجواء المدرسة وما تتضمنه من نشاطات وفعاليات وعلاقات. وفي جميع هذه الأحلام نجد بأن الطفل يشارك في مشاهد حلمه. وعلى العموم فإن مواقف الحزن والبؤس والغم لا تظهر في أحلام هذه المرحلة، وعلى العكس فهي تأتي متسمة بالراحة والأرضاء والأنفراج في نتائجها. وهنالك بوادر متزايدة تؤكد أتجاه الحدث نحو غاية ارضاء رغباته الجنسية وتحقيق هويته الجنسية، وهي ظاهرة تبان في أحلام الذكور والإناث من الأحداث في هذا العمر، كما أن هنالك تزايداً في الأحلام ذات المحتوى العنيف أو العدواني في حالة الأحداث من الذكور، بينما هنالك تناقصاً، في هذا النوع من الأحلام في البنات.

الأحلام في عمر ١٣ - ١٥ سنة:

يحدث تطور هام في أحلام الأحداث المراهقين في هذه المرحلة، فمحتوى الأحلام يتخذ أشكالاً غير محددة، كما أن الأحلام لا تبدو خاضعة لأي سيطرة عقلانية، فهي تأتي على صور مشوشة ومبهمة ومضطربة في تسلسلها وحوادثها، وتظهر فيها بوادر الخروج عن التجارب والصلات العائلية والمحيطية، أما عاطفة الحلم فأنها تبدو سلبية، أو مما لا يسر من التجارب، وهذا يتضح خاصة في أحلام الذكور، بينما أحلام الإناث في هذا العمر، فأنها تظل ضمن حدود العائلة، كما أنها تأتي أكثر أرضاء ومسرة من أحلام الذكور. ويلاحظ في هذه الفترة من العمر بأن أحلام الفتاة على عكس أحلام الفتى، خالية إلى حد كبير من الدوافع الجنسية، ومن وقائع العنف، والتي تظهر بصورة واضحة في أحلام الذكور المراهقين، وهذا الفرق بينهما قد يدلل على أن الفتى وبقدر أعظم من الفتاة، يواجه مثل هذه الدوافع في حالة اليقظة، وأن عليه أن يتعرف عليها، وأن يتدرب على طرق تصريفها، أما بالسيطرة أو الأخماد أو بالتنفيس الملائم لحاجاتها....

الفصل السادس عشر

أحلام الحيوانات

الفصل السادس عشر

أحلام الحيوانات

هل تحلم الحيوانات؟ وبماذا تحلم؟ هذه أسئلة مطروحة منذ زمن طويل وما زالت مطروحة حتى الآن. وقد كان من المتعذر تأكيد وقوع الأحلام أو نفيها في حياة الحيوانات حتى زمن غير بعيد في هذا القرن، ذلك أنه كان وما زال متعذراً علينا الحصول على بينة ذاتية ومباشرة من الحيوانات عن حصول تجربة الأحلام في حياتها، كما هو الحال في البينات المباشرة عن تجربة الأحلام في حياة الإنسان. والذي حدث منذ منتصف هذا القرن هو الحصول على بينات غير مباشرة عن حدوث حالات النوم الحالم في الحيوانات، وبصورة تشابه مـا يحدث في نوم الإنسان وحالات نومه الحالمة، وإن كانت هنالك فروق بين حيوان وآخر من فصائل مختلفة في طول وعدد الفترات الحالمة ونسبتها مع النوم كله. ولعل في وجود هذه الظاهرة المشتركة من النوم الحالم في الإنسان والحيوان ما يدلل على حدوث ظاهرة الأحلام في الحيوانات أيضاً، ويظل أثبات وقوع مثل هذه التجربة الحالمة أمراً متعذراً ما دام الحيوان غير قادر على الإفادة بتجربته الذاتية، غير أن هنالك بعض المظاهر السلوكية التي تبديها بعض الحيوانات والتي

تدلل على أنها تمر بتجربة حالمة أثناء النوم وبأنها تستجيب في نومها لما يعرض لها في أحلامها من حوادث أو صور تستدعي مثل هذه الاستجابة، ثم أنه قد أمكن تدريب بعض الحيوانات وخاصة القردة على أداء سلوك معين عند تعرضها لتجارب حسية أثناء فترات النوم الحالم، مما يدلل على أنها تشاهد في نومها تجارب حسية أشبه بما يشاهد في الأحلام.

النوم الحالم في الحيوانات:

بداية ظاهرة النوم والنوم الحالم هي أقدم وجوداً في الحيوانات منها في الإنسان، ويقدر العلماء بداية ظاهرة النوم في الحيوانات قبل ٢٥٠ مليون سنة، وبداية ظاهرة النوم الحالم بحوالي ١٣٠ مليون سنة، وهو زمن أبعد بعشرات الملايين من السنين لنشوء وتطور الإنسان والذي يقدر تاريخه بمليوني سنة على أكثر تقدير. وقد تبين من دراسة الآثار المتحجرة للحيوانات بأن النوم غير الحالم اولا والنوم الحالم بعد ذلك، قد ظهرا في تلك الفترة من التطور التي حدث فيها التحول من أشكال حيوانات زاحفة إلى شكل حيوانات ثديية، وهو التطور الذي حدث معه أيضاً تحول هذه الحيوانات من نظام حراري للجسم يعتمد على الجو الخارجي وتقلباته، إلى نظام حراري داخلي يعتمد على العمليات الجسمية الداخلية، وبالنظر لأن الأنماط الأولية التي بنيت عليها هذه الفرضيات قد انقرضت منذ ملايين السنين، فإن من المتعذر الحصول على البينات اللازمة من أثارها المتحجرة عن نومها أو عن أحلامها إن حدثت، غير أن حيواناً واحداً قد بقي حتى عصرنا الحاضر، والذي يمثل في تركيبه البايولوجي تلك الحيوانات المنقرضة، وهو الحيوان المسمى **Opossum** (ابوسم)، والذي يعتبر معاصراً في تكوينه البايولوجي للديناصور المنقرض قبل عشرات الملايين من السنين، ولهذا ينظر إليه بايولوجياً، بأنه (المتحجر الحي)، ويعتبر هذا الحيوان أقدم الحيوانات الثديية وأكثرها بدائية. وأهم ما في أمر هذا الحيوان والذي يعود تاريخه إلى العهد الديناصوري هو أنه ينام، كما أنه يظهر فترات نوم حالم أثناء نومه فهو ينام ما بين ٧٥ و٨٠ في المئة من ساعات اليوم الأربعة والعشرين، أما فترات نومه الحالمة فتبلغ حوالي ثلث ساعات النوم كله، وهي أي فترات النوم

الحالم، تزيد زمناً على زمن ساعات اليقظة اليومية كلها. وقد أفادت الدراسات المختلفة بأن معظم الحيوانات الثديية تظهر فترات واضحة ومحددة لكل من النوم والنوم الحالم، غير أن هنالك حيواناً ثدياً واحداً بدائي التطور لا تظهر في نومه فترات النوم الحالم، وهو المسمى بـ «آكل النمل»، ولو أمكن معرفة الزمن الذي نشأ فيه هذا الحيوان، لكان بالإمكان الإستدلال على الفترة الزمنية التي ابتدأ فيها النوم الحالم في الظهور لأول مرة في الحيوانات الثديية.

إن معظم الحيوانات، العليا منها والدنيا، تظهر فترات النوم وفترات النوم الحالم، ولا توجد فروق كبيرة بين نسبة النوم والنوم الحالم في أي من هذه المراتب الحيوانية، غير أنه ضمن الفصيلة الحيوانية الواحدة، فان الحيوانات المفترسة، كالجرذان مثلاً، لها زمن نوم حالم أكثر من الحيوانات غير المفترسة كالأرنب مثلاً، والذي يتمتع بفترات أقصر من النوم الحالم. وعلى العموم فان الحيوانات آكلة اللحوم لها مدد زمنية أطول من النوم الحالم من الحيوانات التي تعيش على الأعشاب، وفي هذا الفرق بين طول فترة النوم الحالم في كل من الحيوانات المفترسة والحيوانات التي تعيش على الأعشاب، ما يفسّر على أنها ضرورة تحتمها حاجة الحيوان المسالم والذي يعيش على الأعشاب ويتعرض للهجوم والأفتراس إلى فترات أقصر من النوم الحالم للتمكن من مواجهة الخطر الذي يتعرض إليه بفعالية وسرعة. ومما لوحظ أيضاً من الدراسات المقارنة على الحيوانات أو الحيوانات الصغيرة والتي لها معدل استقلاب عال كالفأر مثلاً، فأن لها دورة من النوم والحلم أقصر زمناً من الحيوانات الأكبر حجماً والأقل في معدل استقلابها، وهكذا فإن هنالك نسبة عكسية بين معدل الأستقلاب في الصنف الحيواني وبين طول دورة النوم والحلم، ومثل هذه العلاقة العكسية يلاحظ وجودها أيضاً بين معدل الاستقلاب وطول دورة النبض والتنفس ودورة الحلم وطول العمر في هذه الحيوانات.

فائدة النوم الحالم لحيوان:

إذا كان للنوم فائدة، بما في ذلك النوم الحالم، فأن هذه الفائدة واحدة في كل من الإنسان والحيوانات الثدييه، وما لوحظ في الإنسان لوحظ في الحيوانات

أيضاً، من أن المواليد والصغار من الحيوانات يتمتعون بنسب عالية من النوم الحالم بالمقارنة مع النوم، كما أن دورة النوم والحلم عند الولادة هي أقصر زمناً منها فيما بعد في كل من الإنسان والحيوان، ولعل في هذا الدلالة على أن النوم الحالم يخدم في مواليد الحيوانات وصغارها فائدة تتعلق بنمو ونضوج الجهاز العصبي، أما الفائدة في سن ما بعد الطفولة، فأنها تخدم غرض وضع الحيوان النائم في حالة نشاط يماثل نشاط اليقظة مما يساعدها على ملاقاة الخطر من الحيوانات المعتدية وهي مهيأة بالقدر الكافي وبالسرعة اللازمة لمواجهته إما بالنزال أو الهرب، وهنالك الرأي بأن النوم الحالم ضروري لحياة الحيوانات وبأنها لا تستطيع العيش طويلاً مع الحرمان منه، وقد أجريت تجارب عديدة للتحقق من هذا الإفتراض، ومعظم هذه التجارب أجريت على الفئران والقطط والكلاب، وجاءت نتائج هذه التجارب متضاربة، ويرد هذا التضارب إلى التقنية المستعملة في حرمان الحيوانات من النوم الحالم، أو بسبب قصر أو طول مدة الحرمان. فالقطط التي حرمت من النوم الحالم في تجارب (جوفييت Jouvet)، وبصورة دائمية نتيجة أحداث الضرر في منطقة (Pons) التي يكمن فيها المركز الأساسي للنوم الحالم، قد عانت من الهلاوس وزيادة نبض القلب ثم الموت بالنهاية. وأفادت التجارب الأحدث على القطط بأن الحرمان من النوم الحالم يؤدي إلى زيادة في حساسية الجهاز العصبي المركزي للاثارة، غير أن حرمانها من النوم الحالم حتى لمدة ٧٠ يوماً على التوالي لم يظهر من النتائج ما يدلك على اهمية النوم الحالم لبقائها، وتعلل هذه النتائج والتي تميل إلى اثبات أن الحرمان من النوم الحالم غير هام ولا يسبب أضراراً بالغة أو دائمة، من أنها نتائج مبنية على الاعتقاد بأن الحرمان من النوم الحالم كان كاملاً، مع أن هنالك بينات تثبت عدم المقدرة على أحداث هذا الحرمان تجريبياً بصورة كاملة، ذلك لأن تسرباً من فعالية النوم الحادث لا بد أن يقع ولو لثانية واحدة في كل فترة من فترات النوم الحالمة التي حرم منها الحيوان، وهو زمن يتضاعف كثيراً نتيجة عدد فترات النوم الحالمة المتزايدة بسبب الحاجة إلى التعويض عما فات منها، ثم أن زخم الفعالية أثناء هذه الفترات الحالمة القصيرة والمتسربة، قد يساوي أضعاف ما في فترات النوم الحالمة الطبيعي من زخم الفعاليات، ولهذا فإن

الحيوان المحروم من النوم الحالم ظاهرياً، قد يتمتع بجزء غير قليل من نومه الحالم مما قد يكفي لاعطائه الحد الأدنى من الحاجة إليه، وهكذا فأنه ما لم يكن بالإمكان أحداث حرمان محدد وتام للنوم الحالم مع عدم إمكانية التعويض عنه بوسيلة أخرى، فسيبقى من المتعذر التأكد من القيمة الحياتية للنوم الحالم في حياة الحيوان أو الإنسان.

هل تحلم الحيوانات وبماذا؟

لما كانت التجربة الحالمة هي جزء من الفعاليات الأساسية التي تحدث أثناء فترات النوم الحالم، فإن من المنطقي أن يفترض بأنها تجربة تحدث في جميع الحيوانات التي تظهر فترات النوم الحالم خلال النوم، غير أن هذا الافتراض لا يعني بأن تجارب الأحلام متساوية أو متشابهة في طبيعتها ومحتواها في جميع مراتب الحيوانات، أو مع أعلى الكائنات الحية مرتبة في التطور وهو الإنسان، ولعل الواحد يجد في الأمثلة المتناقلة مثل: الأوزة تحلم بالذرة، والكلب يحلم بمثانة مليئة وصف طويل من الأشجار، ما ينوه بمثل هذا الافتراض عن أحلام الحيوانات، وقد كان وما يزال من الصعب اثبات أن الحيوانات تحلم، والأصعب من ذلك اثبات طبيعة ومحتوى هذه الأحلام، وحتى لو أمكن للباحثين التوصل إلى اثبات أن الحيوانات تحلم، فإن من غير المعقول أن تكون أحلامها مشابهة في محتواها لأحلام بني الإنسان أو أن يكون وعي الحيوان لأحلامه وتذكره وتأمله لأحلامه، مشابهاً لوعي الإنسان وتذكره وتأمله لأحلامه، والمعتقد بصورة عامة هو أن أحلام الحيوانات تتكون من هلاوس حسية، وفي رأي الباحثين أن هذه الهلاوس تتراوح بين أن تكون عشوائية وغير منظمة ولا معنى لها في الحيوانات الأدنى مرتبه، وبين أن تكون أكثر تنظماً ومعنى في الحيوانات الأعلى في مراتب التطور.

ان البينة عن وجود تجربة حالمة عند بعض الحيوانات توفرت من ملاحظة هذه الحيوانات أثناء نومها، فبعض حركاتها تنم عن وجود حركة عقلية أثناء النوم، وأفترض لذلك بأن هذه الحركات تأتي استجابة لتحسس الحيوان النائم بهذه الحركة العقلية. ومن البينات الأخرى ما يظهر من سلوك القطة أثناء نومها

وبعد أحداث عطل للنواة الدماغية المتعلقة بنشاط النوم الحالم (Locus Coeruleus): التكشير الغاضب، والتعفر بالتراب، وهي دلائل على أنها تمر بتجربة هلوسية (حالمة ؟) أثناء فترة النوم الحالم. ومن البينات العلمية التي لها أن تسند الافتراض بوجود حالات الأحلام في بعض الحيوانات هي ما أمكن الحصول عليه من تجارب على القردة، والتي دربت على الضغط على عتلة كلما تعرضت لتجربة من الاثارات البصرية، فقد قامت هذه القردة بالضغط على العتلة بتوالي سريع خلال فترات النوم. ولهذه الملاحظات والتجارب أن تدلل على حدوث الأحلام في الحيوانات، غير أن البرهان القاطع ما زال ينتظر ظهور البينات الأكثر اقناعاً

أما من حيث محتوى أحلام الحيوانات، فهي مسألة أكثر استعصاء على محاولات الأثبات، غير أنه يبدو من ملاحظة التجارب على القطط بأن ردود الفعل أثناء النوم الحالم تدلل على أن الهلاوس تمثل تهديداً للحياة، مما يمكن من تفسير محتوى الحلم بأنه يتضمن التجارب التي تمثل تعرض الحيوان للخطر، غير أن بعض الحيوانات تظهر من السلوك والحركة أثناء النوم ما لا يوحي بالخطر، وإنما بارضائها لبعض الحاجات الأساسية في حياة الحيوانات والتي يقوم حلم الحيوان بارضائها. لقد سئل فرويد بماذا تحلم الحيوانات؟ فأجاب: « إني لا أعرف شخصياً بماذا تحلم الحيوانات، غير أن مثلاً قد جلب انتباهي من أحد تلاميذي، والذي يدعي المعرفة، فالمثل يسأل: بماذا تحلم الأوز ؟ ؟ ويجيب (بالذرة). ومجمل النظرية هو أن الأحلام هي تحقيق للرغبات والتي تتضمنها كلمات هذا المثل ».

وأخيراً فإن هنالك ما يبرر الافتراض بأن تجربة الحلم في اصولها هي ليست بالتجربة العقلية المجردة وإنما هي تجربة بايولوجية ذات وظيفة تقوم بها. وإذا صح هذا الإفتراض بالنسبة للإنسان، فهو أدعى للصحة في الحيوانات والتي نشأت فيها ظاهرة النوم وظاهرة النوم الحالم قبل أن تنشأ في الإنسان بملايين السنين، وللأحلام لذلك أن تكون تعبيراً عن الإثارات الحسية للدماغ أثناء النوم، أما محتوى هذا التعبير وتفسيره من قبل الحيوان، فإن ذلك يعتمد على

الدرجة التي بلغها الحيوان من التطور. إننا نعلم بأن الإنسان يحلم، وهو يعطي بيّنة مباشرة عن أحلامه، غير أننا ما زلنا عاجزين عن الكشف الدقيق والكامل عن المحتوى الفعلي للحلم، أما في الحيوان فأنا مازلنا عاجزين عن الأمرين معاً، ولا يبدو لنا أن هنالك أملاً في أن نتوصل إلى أي منهما، وستظل أحلام الحيوانات لذلك لغزاً لا يمكن حله أو التوصل إلى كنهه.

الفصل السابع عشر

الأحلام النعاسية

الأحلام النعاسية (الغسقية)

الفترة النعاسية أو « الغسقية » كما يمكن الاصطلاح عليها ، هي الفترة الزمنية التي تقع بين حالة اليقظة قبيل النوم ، وبين وقوع النوم فعلياً ، وهي لذلك حالة وسطى بين الحالتين من حيث درجة الوعي ومن حيث النشاطات العقلية والفيزيولوجية والتي تميز حالتي اليقظة والنوم ، وهذه الفترة النعاسية تحدث عادة في أول النوم ، غير أن لها أن تحدث في نهايته وعندها تفصل بين النوم وبين الاستيقاظ منه ، ومن الناس من يغط في النوم بسرعة وبدون فاصل زمني بين يقظته ونومه ، غير أن آخرين يبطئون في الوقوع في النوم ، ولهذا فأن فترة النعاس عندهم هي أطول زمناً وأكثر وضوحاً . وللحالة النعاسية أن تحدث بدون ضرورة اتجاه الفرد من حالة اليقظة إلى حالة النوم ، أو بالانتقال من حالة النوم إلى حالة اليقظة ، فهي كثيراً ما تحدث حتى في حالة اليقظة عندما يسترخي الفرد بسبب شعوره بالجهد والتعب ، ويقع في غفوة قصيرة تفقده الصلة تماماً بالوعي والواقع .

ان هذه الفترات النعاسية غير خالية في معظمها من المحتوى ، ويطلق على

هذا المحتوى، إن وجد، مصطلح الأحلام النعاسية أو أحلام الغفوة، غير أن طبيعة هذه الأحلام تختلف عن طبيعة أحلام النوم المألوفة، كما أنها تختلف بعض الشيء عن طبيعة أحلام اليقظة، وهي بسبب هذا الأختلاف لا تعتبر حلماً وإنما شبه حلم، وقد قام بعض الباحثين بدراسة هذا النوع من الأحلام، وتبين من هذه الدراسات بأن الفرد عند استفاقته من حالة النعاس الحالمة، فأنه يفيد بأنه كان يحلم في ٩٠ في المئة من حالات النعاس، غير أنه لا يتذكر محتوى أحلامه إلاّ في ٧٠ في المئة منها، وتبين أيضاً بأن معظم هذه الأحلام هي ذات محتوى حسي، وأكثر ما يكون ذلك على صورة احساس بصري، غير أن تجارب حسية أخرى قد تعرض وخاصة في مجال حاسة السمع. وعند محاولة استقراء هذه الأحلام إلى أصولها الحسية، وجد بأنها تعود في الأصل وفي الكثير من الحالات إلى آخر التجارب الحسية البصرية أو السمعية التي ظلت منطبعة في شبكة العينين أو الجهاز السمعي، غير أن محتوى الأحلام قد يكون محتوى فكرياً مجرداً، وقد يكون مرتبطاً بذاكرة الحوادث السابقة، وخاصة تلك التي حدثت في اليوم السابق. وأحلام هذه الفترة هي على العموم أقل عاطفية من الأحلام المعتادة، وهي تأتي محايدة، لا سارة ولا مزعجة، وهي لذلك تسمى أيضاً بالأحلام الصغيرة. ومع وجود بعض الشبه بين هذه الأحلام وأحلام النوم الفعلي، إلاّ أنها لا تعتبر جزءاً من النوم الحالم وأحلامه، ذلك أنها تحدث خارج فترات النوم الحالم، فهذه الأخيرة نادراً ما تبدأ أول النوم كما هو الحال في الأحلام النعاسية، كما أنه لا تصاحبها الظواهر الفيزيولوجية الأخرى التي تتصف بها فترات النوم الحالم، وإنما تحدث أيضاً أثناء فترات النعاس أينما وقعت، وفي حالات الاسترخاء، وعند الاستغراق في التأمل، وفي حالات الحمى والتعب، وأثناء معاناة الصراعات العاطفية الشديدة، وعندما يكون الفرد تحت تأثير بعض العقاقير.

لقد رأى البعض في موضوع الأحلام النعاسية مصدراً غنياً عن ماهية الإلهام، ومن هؤلاء سلبيرير **Silberer** وهو أحد أكثر الباحثين أهتماماً بموضوع الأحلام، وقد كان من عادة هذا الباحث محاولة تأمل مشكلة فكرية ما حالماً

يبدأ الشعور بالنعاس، وهي عادة مشكلة من المشاكل التي تشغله والتي لم يستطع بعد الإحاطة بجوانبها والتوفر على إيجاد الحلول لها، وكان ينتظر وهو يداعب هذه المشكلة حتى تنتقل الفكرة المستعصية إلى فكرة مدركة، وعند هذه النقطة كان يفيق نفسه، ويقوم حالاً بمقارنة الصورتين من الفكر. وفي رأي سلبيرير، أن الألهام يأتي للكثيرين من المبدعين في مثل هذه الحالات من الغفوة، سواء حدثت هذه الغفوة قبيل النوم أوقبيل الاستيقاظ من النوم، أو إذا حدثت هذه الغفوة في فترة عابرة أثناء نوم القيلولة أو في أي فترة مماثلة يكون فيها الفرد بين مستيقظ ونائم. ويقول سنوت **Sinnot**، وهو باحث في هذه الأحلام وعلاقتها بعملية الإبداع: « ... إن مثل هذا النمط من الخلق الإبداعي ليس شائعاً، ولكنه بالتأكيد ليس أمراً نادراً، فقد عرف مثله بين جميع أصناف الرجال والنساء، والذين يواجهون الحاجة، وأحياناً الرغبة والشهوة المحرقة، لكي يجدوا بصيرة جديدة من الحق والجمال، أو لحل مسألة علمية، أو لخلق رسم من الأصباغ والزيت ولوحة القماش، أو لصياغة قصيدة بالكلمات. إن مثل هذا الإلهام، كما هو معروف جيداً ، نادراً ما يأتي إلاّ إذا أغرق الفرد نفسه في الموضوع الذي يشغله، كما يقتضي له أيضاً أن تكون له خلفية غنية من المعرفة والتجربة في ذلك الموضوع، وفي العلوم، فأنه يجب أن يكون جاهداً لإيجاد جواب لمسألة ما، ولاستحضار عدد من المعلومات غير المترابطة، والعثور على الوحدة بينها. أما في الفنون، فانه يجب أن يكون حالماً ومستغرقاً في خياله حول صورة أو قطعة موسيقية، والتي يشعر بأنها هناك، غير أنه لا يمكن له تحقيقها في الواقع، وفي الشعر، فإن عنده انشغالا عظيما بشيء جميل ولكنه ما زال غامضاً، مما يحاول بالحاح عظيم التعبير عنه، وهو يصارع من أجل أن يخرج إلى الواقع هذه المحتويات نصف المكونة والضبابية مما هو في خياله... ثم وفي حالة استرخاء، وعندما لا يكون هنالك شيء آخر يشغل ذهنه، فإن الجواب الذي يبحث عنه أو على الأقل جوهره، فإنه يأتي ماشياً الهوينا إلى ذهنه، وكأنه يأتي إليه غير مجلوب. وبدون هذا البريق فإن عملية الإبداع، أو الخلق، ربما لن تبدأ أبداً ». هذا وهنالك أمثلة عديدة عن هذا النمط من الخلق الإبداعي، أو الشروع فيه خلال مثل هذه الفترات من أحلام الغفوة أو النعاس في الليل أو النهار.

ولعل من أكثر هذه الأمثلة وضوحاً وشهرة، هو مايعرف عن حلم غفوة لعالم الرياضيات، المشهور بوانكريه **Poincare**، والكيفية التي وصل فيها الى البصيرة التي مكنته من حل مشكلة رياضية هامة. ويقول بوانكريه يصف طريقة توصله إلى ذلك بأنه كان ولعدة إيام يصارع نفسه حول إيجاد الحلول لهذه المشكلة، ولكن بدون التوصل إلى أية نتيجة، وفي ذات ليلة، وبعد أن شرب القهوة السوداء، امتنع النوم عن عينيه، وعندها نهضت الأفكار في ذهنه وكأنها حشود تتصادم، وتتشابك أحياناً، وفي النهاية، هدأ الأمر بتكون اتحاد ثابت بينهـا، ومـن هـذا الاتحاد، وفي حالة غفوة بين اليقظة والنوم، استطاع بوانكريه أن يكتشف نظريته الرياضية المعروفة بالنظرية الفوخسية **Fuchsian**. ومن الأمثلة الأخرى عن القيمة الإبداعية لهذه الأحلام هو حلم العالم أوتو لوي **Loewi**، والذي استطاع أن يحل معضلة علمية هامة بدون القيام بجهد واع، وتتعلق المعضلة بالكيفية التي تنتقل فيها الإثارات العصبية من خلية إلى أخرى، ويقول لوي بأن البصيرة حول هذه الكيفية قد جاءته في حلم غفوة، ففي الليلة الأولى، استيقظ من حلمه، غير أنه لم يستطع تذكر محتوى هذه البصيرة بالتفصيل، ولكنه في الليلة التالية لحسن الحظ، تكرر حلمه، واستيقظ حالاً وراح يدون محتوى حلمه بالتفصيل، وفي صباح اليوم الثاني ذهب إلى مختبره وقام بالتجارب الحاسمة، والتي أيدت ما جاءه من حل لهذه المسألة أثناء الحلم، وهو أن النقل العصبي بين خلية عصبية وأخرى يتم عن طريق مواد كيماوية، وهو اكتشاف من أهم الاكتشافات العلمية في هذا العصر. ومع أن لوى لم يبين فيما إذا كان حلمه هو من أحلام الغفوة، غير أن استفاقته من الحلم ثم عودته ثانية لها أن تشير إلى أن حلمه هو من أحلام الغفوة على أفضل تقدير. هذا وهنالك أمثلة عديدة عن أحلام أخرى من هذا النوع، والتي أوردنا امثلة منها في بعض فصول هذا البحث.

أحلام القيلولة:

ينام الكثيرون، ولمدد متفاوتة أثناء النهار اضافة إلى نومهم المعتاد أثناء الليل، وأكثر ما يحدث ذلك في المناطق الحارة، وخاصة في فصل الصيف، وعادة في ساعات بعد الظهر، والنوم عند هؤلاء أما يحدث بسبب عادة

اجتماعية، وهو السبب الأكثر وروداً، أو أنه يحدث كتعويض عن نقص في مدة نوم الليل لسبب أو آخر، هذا وهنالك بينات عن حدوث الأحلام في كل من الحالتين، قيلولة العادة، أو قيلولة التعويض، غير أن هنالك فروقاً بين أحلام الحالتين، كما أن هنالك فروقاً بين أحلام القيلولة وبين أحلام النوم المعتاد أثناء الليل، فمظاهر الحالم مثل حركة العينين السريعة، لا تظهر أثناء نوم القيلولة سواء وردت فيه الأحلام أم لم ترد، كما لا تظهر خلالها الحركة الدماغية المميزة لفترة النوم الحالم أثناء الليل، كما لا يحدث الأنتصاب القضيبي المعتاد أثناء فترات النوم الحالمة. أما محتوى فترات أحلام القيلولة، فهو أشبه ما يكون بأحلام فترات النوم غير الحالمة في مراحل النوم المختلفة أثناء الليل، غير أن أحلام القيلولة تأتي بصورة متعاقبة وسريعة، وهذا ما يساعد على تذكر الفرد لمحتواها، على خلاف أحلام النوم غير الحالم والتي يصعب أو يتعذر تذكرها في معظم الأحيان. أما أحلام القيلولة التي تأتي تعويضاً عمّا فات الفرد من نوم الليلة السابقة، فهي أشبه ما تكون بأحلام النوم الحالم من حيث المحتوى ومن حيث معظم النشاطات الفيزيولوجية المصاحبة لفترات النوم الحالم، كما أنها تأتي لنائم القيلولة بسرعة بعد وقوعه في النوم، وذلك بسبب الألحاح البايولوجي بالتعويض عما فات من نوم حرم فيه الفرد من فترة أو أخرى من فترات نومه الحالم في الليلة أو الليالي السابقة.

الفصل الثامن عشر

أحلام اليقظة وأشباهها

* أحلام اليقظة.
* الفانتري
* الهلاوس.
* الحالات الحالمة.
* أحلام الوعي أو الخيال النشط.
* الخيال (وظائفه وسلبياته)
* أحلام اليقظة عند الأطفال.
* اللعب وأحلام اليقظة.

أحلام اليقظة وأشباهها

في النوم وفي ما يعرض فيه من أحلام فإنا نتمتع بأدنى درجات الوعي وبأقل ما يمكن من الاتصال بالعالم الخارجي حولنا، أما في حالة اليقظة فإننا نتمتع بأقصى ما يمكن من الوعي ليس بأنفسنا فحسب بل بما يحيط بنا من حقائق ووقائع العالم الخارجي، غير أن هذا لا يعني بأننا طوال يقظتنا نظل محتفظين بوعينا التام وبمقدرتنا على التحكم باراداتنا وبما يجري حولنا من حوادث، ولو أمكن رصد درجات وعينا أثناء اليقظة بما في ذلك مستويات تماسنا مع الواقع، لتبين لنا بأننا نمر كل يوم عبر منحنيات من ارتفاع وانخفاض مما لا عدّ له من المرات خلال اليوم الواحد، وهذه المنحنيات في ارتفاعها أو انخفاضها تمثل درجات وعينا بأنفسنا وبما حولنا، وإن كنا نصفها جملة بأنها حالة اليقظة أو عدم النوم. ومع أن وعينا أثناء اليقظة، سواء كان في أعلى درجاته أو في أدناها، لا يعني بالضرورة بأننا مشغولون بالضرورة بأي عملية فكرية، أو ادراك حسي، إلاّ أن هنالك على العموم تناسباً بين درجة الوعي من ناحية، وبين الإرادة والسيطرة على الواقع من ناحية أخرى، ولهذه الدرجة من

الوعي أن تتغير فجأة من حال إلى حال وأن تتغير معها درجة سيطرة الفرد على إرادته وعلى واقعه وعلى محتوى أفكاره وخيالاته، وهذا ما يحدث بإستمرار خلال ساعات اليقظة، وإن كان يحدث في بعض الأفراد أكثر من غيرهم، وفي أوقات وحالات أكثر من غيرها.

ان ما يشغل به الفرد عادة من أفكار وخيالات خلال فترات الهبوط في درجات وعيه وسيطرته على الواقع، هو ما يعرف بالمصطلح أحلام اليقظة، والتي ينوه عنها بالتعبير (تشتت الذهن أو شروده وعدم التركيز أو الدالغة)، وغيرها من التعابير، والتي تفيد بأن الفرد قد قلت أو ضعفت قبضته على ناصية الواقع، وراح لذلك يتابع ويداعب أفكاراً وخيالات أخرى لا تتصل بهذا الواقع. ولو أمكن حساب الزمن الذي يقضيه الواحد في مثل هذه الحالات خلال ساعات اليقظة في اليوم الواحد لوجدنا بأننا نقضي الشطر الأكبر من اليقظة ونحن في غفلة أما جزئية أو كلية عن واقعنا، الداخلي منه أو الخارجي. وبالنظر لتوفر بعض أوجه التشابه بين أحلام اليقظة وبين أحلام النوم، فقد وصفت أحلام اليقظة بأنها أحلام، فهي كالأحلام تعرض لنا تلقائياً، وهي مثلها تبتعد عن واقع الحياة ولا سيطرة لنا على نقطة ابتدائها أو نهايتها أو محتواها، وهذه الأحلام تعبر عن حاجة في أنفسنا ونسعى لارضائها، غير أنها مع هذا التشابه مع أحلام النوم في بعض خصائصها، إلاّ أنها تمثل درجة أعلى من الوعي بالنسبة لأحلام النوم، فالذي يداعب أحلام اليقظة قد يكون قادراً على البدء بحلمه في وقت معين، وله أن يختار موضوع الأبتداء في حلمه، وأن يفرض بعض السيطرة على انتقاله من موضوع إلى آخر، كما أن له أن يقرر نقطة الإنقطاع عن متابعة حلمه، وهذه خصائص لا يتمتع بها الحالم في نومه، وبسبب هذه الخصائص من التشابه أو الأختلاف عن أحلام الليل، فقد صنفت أحلام اليقظة كحالة وسطى بين أحلام النوم والتي يسود فيها فعل اللاوعي، وبين اليقظة والتي يسود فيها فعل الوعي.

ان امعان النظر في أحلام اليقظة يظهر بأنها تأتي على عدة حالات، وذلك طبقاً لما يتمتع به حالم اليقظة من مقدرة على السيطرة على مسيرة حلمه، ففي

الحالة الأولى، وهي الأكثر حدوثاً من بين أحلام اليقظة، يبدأ الفرد باختياره، مداعبة الأفكار والخيالات، فهو عادة يقرر نقطة الانطلاق من موضوع أو ذاكرة معينة أو رغبة غير مقضية، ومن هذه النقطة يمارس بعض السيطرة على تنقله من موضوع إلى آخر، وهو طوال ذلك لا يفقد صلته بالواقع، كما أنه يدرك بأنه إنما يلاحق تجربة غير واقعية، وللحالم في هذه الحالة أن ينهي سلسلة خيالاته وأفكاره بارادته. وفي النوع الثاني من أحلام اليقظة، وهو النوع الأكثر بعداً عن الواقع، فإن الحالم يبدأ حلمه بدون إرادة واضحة من وعيه، كما أن لا سيطرة له على نقطة موضوع الابتداء، أو على تسلسل ومسيرة محتوى حلمه، وهو يبدو كما يشعر، وكأنه يعيش حلمه بالفعل، ويظل كذلك، وكأنه ساهي عن الواقع وما فيه، ويظل كذلك إلى أن ينتهي حلمه فجأة وبصورة تلقائية كما بدأ. ومع بعد الحالم في هذا النوع من أحلام اليقظة عن الواقع، إلاّ أن الواقع ووعيه به لا يغيب عنه كلياً، فكلاهما يكونان خلفية لحلم يقظته، وبالقدر الكافي لإفاقته من حلمه ورده إلى سياق الوعي الطبيعي ووقائعه. وبالنظر لما يبدو من اختلاف بين النوع الأول والمعتاد من أحلام اليقظة والذي يمارس فيه الفرد السيطرة على مسيرة حلمه، وبين النوع الثاني والذي تنعدم أو تقل فيه هذه السيطرة، فقد اصطلح على هذا النوع الأخير «بالفانتزي»، أو الخيال. أما النوع الثالث من أحلام اليقظة، فهو يختلف عن النوعين الأولين في أن المستغرق في الحلم لا يدرك وجود أية حدود فاصلة بين عالم الواقع الذي يحيط به وبين العالم الخيالي الذي يتابعه أثناء حلمه، وهو يتعامل مع العالمين في آن واحد أو على التوالي وكأنهما حالة واحدة، ومثل هذه الحالة كثيرة الحدوث في حياة الأطفال الصغار، وهي تمثل في البداية غلبة الخيال على الواقع، ومن بعد ذلك اشغال عالم الخيال بمحتوى الواقع والخيال في آن واحد، وينتقل بينهمابسهولة وبدون أبواب مغلقة، وتعتبر هذه الظاهرة حالة طبيعية في مرحلة ما من مراحل الطفولة، غير أن استمرارها بعد ذلك له أن يدلل على اتجاه الطفل نحو حياة عقلية غير واقعية، كما أن له أن يدلل على الانقطاع في ارتباط الفكر مع الواقع، ويصبح الفرد الحالم في هذه الحالة غير قادر على التمييز بين عالم أحلامه وعالم واقعه، وهذا ما يحدث في بعض الحالات المرضية العقلية، والمسماة «بـالحالات الحالمة»..

هنالك نظريات مختلفة حول أصول ظاهرة أحلام اليقظة في حياة الإنسان، وأقل هذه النظريات اقتراباً من الواقع هي النظرية التي تفترض بأن أحلام اليقظة هي عملية سلبية وغير نشطة، وبأن دور الحالم فيها هو كدور المشاهد لفلم على الشاشة السينمائية أو التلفزيونية، ومثل هذا التصور هو أبعد ما يكون عن الحقيقة الواقعة، ذلك أن الخيال، وهو مادة أحلام اليقظة، هو ملكة أساسية من الملكات العقلية، ولعلها من تلك الملكات العقلية التي تقوم على عناصر متعددة في الحياة العقلية، كما أن هذه الملكة تمتد بعيداً لتنفذ وتتفاعل مع الملكات العاطفية والإمكانيات السلوكية للفرد، وكون هذه الملكة لا تظهر بوضوح في حياة جميع الناس، لا يعني نفي وجودها أو التقليل من أهميتها، كما لا ينفي ذلك فعلها العظيم في نمو وتطوير الملكات العقلية الأخرى، ولهذا فلا بد من الإفتراض بأن العناصر الأساسية لعملية الخيال وما ينجم عنها من تجارب أحلام اليقظة، إنما هي عملية نشطة وفعالة، وبأنها تتقرر بعوامل ومقررات بايولوجية يشترك في توفرها جميع الناس في ظروف الحياة الطبيعية.

ان قيام حالات غير واقعية وغير خاضعة للإرادة خلال ساعات الوعي واليقظة قد يبدو لأول وهلة متعارضاً مع تعريف كل من الوعي والواقع، ولكن النظر في طبيعة الكائنات الحية في مختلف درجات التطور، يدلل على أنها لا تحافظ على خط مستقيم وثابت في مستويات الفعالية البايولوجية في تعاملها مع واقع الحياة، وإنما تخضع لفعل دورات متوالية من الفعاليات البايولوجية، تتراوح فيها الفعالية بين أقصى وأدنى حدودها، وقد يخضع الفرد لفعل المئات أن لم يكن الألوف من هذه الدورات البايولوجية، والتي تقوم بتنظيم حياته الداخلية وتعامله مع المحيط، وكما هو الحال في دورة اليقظة ـ النوم، وفي دورات النوم الحالم وغير الحالم، فأن الأمر فيما يتعلق بأحلام اليقظة قد لا يختلف بصورة جذرية عما هو عليه الحال في أحلام النوم، وأن الفرق بينهما هو فرق درجة فقط، وهنالك من البحوث التي تدلل نتائجها على مثل هذا الإفتراض، وهنالك من ذهب إلى أبعد من ذلك فافترض أن دورات الحلم التي تعرض للنائم مرة كل ٩٠ دقيقة أثناء النوم، تتواصل في دورتها حتى بعد الإستيقاظ وخلال فترات

اليقظة، وبنفس التوالي الزمني لكل دورة وهو حوالي ٩٠ دقيقة، وإذا صح هذا الإفتراض فأن أحلام اليقظة لا بد من اعتبارها حقيقة بايولوجية مقررة تماماً كما هو الحال في أحلام الليل، أما لماذا لا تظهر هذه الدورة بمثل الرتابة والوضوح الذي تظهر عليه فترات النوم الحالم، فمرد ذلك أن أحلام الليل تحدث في هدأة من التماس مع الواقع، وفي غياب الجزء الأكبر من قوة الوعي، بينما أحلام اليقظة فانها تحدث في حمأة الصلات مع الواقع، وفي حضور الوعي، وتحت السيطرة الكاملة أو الجزئية التي يمارسها الفرد في إرتباطه مع المحيط. ومما يجدر ذكره في هذا الأمر، هو أن بعض الباحثين قد قاموا برصد مجاميع من الأفراد في ظروف اختبارية، وقد تبين من ذلك بأن الواحد يتصرف بصورة مغايرة لسلوكه الأعتيادي كل ٩٠ دقيقة. ولعله يقتضي لإثبات وتيرة أحلام اليقظة القيام بتجارب مماثلة من الرصد والتي يشارك فيها الفرد نفسه، ولا يستبعد أن يفضي ذلك الى تأكيد وجود دورة رتيبة لأحلام اليقظة، أشبه ما تكون بدورة أحلام النوم.

يمكن تعريف أحلام اليقظة بأنها حالات من انقطاع أو توقف انتباه الفرد وتركيزه عما كان يشغله في تلك اللحظة وأنصرافه بدلاً من ذلك إلى متابعة عملية تلقائية وأتوماتية من التفكير، ومع أنه قد يمارس اختيار نقطة الأبتداء لسلسة أفكاره الجديدة، إلا أنه لا يملك السيطرة الكاملة على سلسلة أفكاره وصور خيالاته، فهذا التسلسل يخضع لفعل عمليات غير إرادية، وإن كان للفرد أن يوقف هذا التسلسل عند حلقة معينة من حلقات الخيال، كما أن له أن يبدأ خياله من منطلق جديد، وهكذا فأن هنالك بعض أوجه الشبه وأوجه الإختلاف بين أحلام اليقظة وأحلام النوم، فكلاهما يمثلان حالة من ضعف الوعي في السيطرة على زمنها ومحتواهما، وإن كان النقص في سيطرة الوعي أثناء أحلام الليل هو نقص أعظم منه أثناء اليقظة، فالحالم في نومه، وإن كان يحتفظ ببعض درجات وعيه، إلاّ أن ما يتوفر له من هذا الوعي لا يمكنه من إدراك الواقع، أو من معرفة الفرق بين هذا الواقع وبين الحلم الذي يعرض له، والذي يعتبره وكأنه شيء يحدث فعلاً، أما الحالم أثناء اليقظة، فله نصيب أكبر من فعل

الوعي، وهو لذلك لا يرتكب مثل هذا الخطأ في إدراك الواقع، ولا في إدارك بأن العالم الذي يتابعه في خيالاته إنما هو من نسج خياله، ومع أن محتوى الحلم في الحالتين، النوم أو اليقظة، هو محتوى لا يخضع لحدود الزمان والمكان، ولا يتساوى في كليهما بصورة منطقية، إلاّ أن أحلام الليل على خلاف أحلام اليقظة، تظهر بصورة مشوهة ومضطربة وغامضة، وقد تكون مليئة بالتستر والرمزية، بينما أحلام اليقظة تدرك على صورتها بدون تشويه أو إضطراب أو غموض وبدون تستر أو رمز، وحتى لو بدت هذه الأحلام غير ممكنة التحقيق في الواقع، فأن عناصرها المكونة لها هي من العناصر الطبيعية التي يمكن تحقيقها بدرجة ما، وفي رأي البعض أنه لا يوجد فرق بين حالتي الحلم أثناء النوم أو اليقظة، وإن الفرق بينهما هو فرق درجة ليس إلاّ، ومن هؤلاء كمنز **Kimins**، والذي يقول في ذلك «إن الفرق هو مجرد فرق في الدرجة، ففي أحلام اليقظة هنالك إنسحاب للإنتباه، وهو إنسحاب كامل تقريباً من المصادر الخارجية، كما أن هنالك درجة كاملة تقريباً من الأوتوماتية العقلية». ومثل ذلك رأى ادلر الذي يرى بأن الحالتين متشابهتان، فكلاهما عملية من التستر، وإن كان حلم النوم هو أكثر تستراً من حلم اليقظة:

إن أحلام اليقظة في الكثير من الأحيان هي مجرد عملية من تداعي الأفكار، أو الإستغراق في التفكير، وحالم اليقظة يبدأ عادة من نقطة شعور معينة سواء كان محتوى هذا الشعور أحساساً داخلياً أو خارجياً، منظوراً أو مسموعاً أو ملموساً، وسواء كان فكرة حول موضوع ما، أو مشكلة قائمة، أو ذكرى تجربة معينة، أو عاطفة أو حاجة مرتبطة بهدف معين، وقد يمضي الفرد في التركيز على موضوع شعوره ولا يبتعد عنه، غير أنه يتحول عادة وكأنه الفراشة، من موضوع لآخر دون أن يتبين أي رابطة زمانية أو مكانية أو موضوعية بين ما ينتقل منه وإليه من مواضيع، ومع إنعدام مثل هذه الرابطة في الظاهر، إلاّ أن العملية كلها تبدو مترابطة من حيث معناها والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها ومن حيث الغرض الذي تحققه لصاحبها، غير أن ذلك لا يمنع من أن تأتي أحلام الفرد على شكل سلسلة متلاحقة ومترابطة، وأن ينتقل

الفرد منها إلى موضوع جديد ويقوم بمتابعة سلسة أخرى متلاحقة من الصور، كأن يداعب الفرد خيالات جنسية، وينتقل منها إلى خيالات في شؤون رياضية، ثم دراسية، وهكذا. وبالرغم من جميع هذه المظاهر من الإنتقال من موضوع إلى آخر، إلاّ أن حلم اليقظة على خلاف حلم النوم يظل مترابطاً بعض الشيء من الناحية المنطقية والموضوعية، ويمكن لذلك متابعة مسيرته من نقطة ابتدائه حتى نهايته، وذلك على عكس حلم النوم الذي يتعذر فيه إيجاد مثل هذا التسلسل أو العثور على نقطة الإبتداء والمثيرة لبداية الحلم.

إن موضوع أحلام اليقظة يمكن أن يكون في أي مجال، فهو قد يبدأ من ذاكرة قديمة، أو يعود إلى زمن قديم من التذكر، وقد ينصب على مشكلة أو تجربة قائمة ويمدها إلى المستقبل بإحتمالاتها ونتائجها، وقد ينصرف كلياً إلى ما لم يحدث أبداً ويحققه بالخيال، وقد يتخذ حلم اليقظة موضوعاً عائلياً أو إجتماعياً أو سياسياً أو اقتصادياً، وقد يتوجه إلى مجالات أدبية وفنية أو إبداعية أخرى، وللحالم أن يمعن في أي من هذه المواضيع، وله أن ينتقل من موضوع إلى آخر. ولعل من أهم المواضيع التي يطرقها حالم اليقظة هي المواضيع الجنسية سواء تلك التي تدور حول الجنس مباشرة، أو تتفرع منه بصورة تعبيرية أخرى غير مباشرة كالحب والصداقة والعاطفة الوجدانية. وفي رأي فرويد أن أحلام اليقظة تدور حول الرغبة في السلطة إضافة إلى كونها ذات طبيعة شهوانية، ويقول فرويد: «إن أحلام اليقظة هي حرفياً أما ارضاءً للطموح، أو أرضاء للرغبات الجنسية». وفي رأي أدلر أن أحلام اليقظة مثلها مثل أحلام النوم هي محاولة لتحقيق الأماني، غير أنه بينما يحدث هذا التحقيق في أحلام النوم يأتي بصورة متسترة الا أن هذا التحقيق في أحلام اليقظة يأتي بصورة مباشرة وأقل تستراً. وما يلاحظ كثيراً في أحلام اليقظة هو إتجاهها نحو تحقيق شعور العظمة والتمتع بالقوة. ومن هذه الأحلام ما يهدف إلى الوصول إلى المراتب العالمية سياسياً أو أجتماعياً أو إقتصادياً، والتمتع بمقدرات بطولية ورياضية، وإقامة العلاقات العاطفية بأنواعها المختلفة مما يتعذر أو يمتنع عليه تحقيقه بإمكاناته وطاقاته الفعلية. ويلاحظ أيضاً وفرة هذه الأحلام وبعدها عن التحقيق في حالة أولئك

الذين يعانون من نقص عضوي يقعدهم عن السعي ويمنعهم من الوصول، وهذا هو ما يجعل الخيالات الحالمة أكثر تكراراً وشدة والحاحاً عندهم، وهو أمر له أن يؤدي إلى التعويض الزائد عمّا هو ضروري لسلامة الحياة النفسية.

« الفانتزي »

« الفانتزي » كلمة يونانية الأصل وتعني: المظهر، أو الخيال أَو الصورة العقلية، والمصطلح في مفهـومـه المعـاصر يستعمـل كمـرادف لأحلام اليقظـة والخيال، فهو مثلها يتضمن صوراً عقلية للحوادث والأشياء غير المحسوسة، كما أنه مثلها يمثل حالة من الإبتعاد عن التماس بالواقع. ومع هذا الشبه بين الفانتزي والخيال وأحلام اليقظة، إلاّ أن هنالك فروقاً جوهرية بينها، فالخيالات بما في ذلك خيالات وأحلام اليقظة، وإن كانت تظهر على العموم بصورة غير واعية وتقررها الذكريات والحوادث العاطفية السابقة، وخاصة الحديثة منها، وتحركها الآمال والتوقعات للمستقبل، إلاّ أنه يمكن أحياناً أحداثها بصورة واعية والتأثير على إتجاهها ومحتواها، بينما الفانتزي، فانها عملية غير واعية كلياً، وهي حالة غير حالة الواقع، « والقائم بهذه العملية يخلق ما لا وجود له، وما يمكـن ومـا لا يمكنّ، وما لم يمكن أبداً ». وهكذا فان الفانتزي تمثل درجة أشد وأبعدَ من عملية الخيال وأحلام اليقظة، ودرجة أقل من الإتصال بالواقع. وهنالك من يصنف الفاتنتزي إلى درجتين: الدرجة الأولى وهي العملية الأساسية، وفيها تظهر الصور والمحتويات الفكرية بصورة تلقائية وغير واعية، وفي أثناء قيام هذه العملية الأساسية قد لا يشعر الفرد بأنه يداعب حالة غير واقعية، أما الدرجة الثانية، وهي الدرجة الأخف من الفانتزي، فأنها تبدأ وتتابع على المستوى الواعي، وتثار من صاحبها لغاية محددة، ويصطلح عليها بالعملية الثانوية، وهي أقرب ما تكون لعمليات الخيال التي تظهر في أحلام اليقظة.

ان الفانتزي حالة حال الخيال يعبر عن عملية عقلية، وهو في جوهره يتألف من العناصر التي تتألف منها العمليات العقلية الأساسية والتي تحتل مرتبة وسطى بين التفكير وإدراك الواقع، ويبدأ هذا النمط من التفكير في مرحلة الطفولة

الصغيرة عندما تسبح جميع محتويات الإحساس في فلك واحد لا فرق في ذلك بين ما هو واقعي وبين ما هو غير واقعي، وهو في هذه المرحلة من العمر غير قادر على التفريق بين محتويات الواقع المحسوس وبين محتويات الخيال غير المحسوس، وهو في هذا السن أيضاً يعبر بدون تمييز أو جهد بين محتويات الواقع وغير الواقع، وينظر إلى الاثنين بشعور واحد، وفي مرحلة لاحقة من نموه يعكس الطفل بفكره الفانتزي هذا على أسلوب لعبة، ويتعامل مع الأشياء والشخوص غير المنظورة أو المحسوسة وكأنها قائمة بالفعل، وحتى الأشياء الواقعة والماثلة في تجربته الآنية فأنه ينقل إليها أو يضفي عليها عدداً من الصفات والخصائص التي يحملها في خياله والتي لا وجود لها في الواقع. وبتوالي نمو الطفل، فأن تفكيره لا بد أن يخضع إلى عملية الإثبات، وبأن المتخيل موجود أو غير موجود، وهي عملية نشوء إجتماعي لا بد للطفل النامي فيها من أن يتوافق مع المقاييس الإجتماعية البيئية في تقرير الحدود الفارقة بين الواقع وغير الواقع، ومع أن الطفل يتخلى تدريجياً عن معظم عالمه الفانتزي، إلاّ أنه يظل متمتعاً ببعض المقدرة على الدخول إلى هذا العالم، وهي مقدرة قد يمارس العمل بها بين الحين والآخر، وفي ظروف وحالات تسند قواه الذاتية، غير أنها في البعض، كما هو الحال في أصحاب الشخصية الشيزية، قد تصبح ملجأ كثير الورود، وبديلاً مفضلاً لواقع الحياة، بما يكونه ذلك من خطر على سلامة وتوازن الحياة العقلية لصاحبها.

الهلاوس

الهلاوس هي إدراكات حسية لمواضيع خارجة عن الجسم أو حتى من داخله في غياب أي وجود لهذه المواضيع، وللهلاوس أن تكون في أي مجال من المجالات الحسية من بصر أو سمع أو شم أو ذوق أو حس الحركة والتوازن. وأكثر ما تحدث الهلاوس في تجارب أحلام النوم، حيث تعرض مثل هذه الإدراكات وخاصة البصرية منها، والسمعية بقدر أقلّ، في الوقت الذي يشعر فيه الحالم، سواء كان مشاركاً في محتوى الحلم أو مراقباً له، بأن ما يعرض له هو حقيقة واقعة، وفي أثناء اليقظة تحدث مثل هذه الإدراكات الحسية في حياة

الأطفال الصغار، ويصدق بها الطفل وكأنها واقع حقيقي، كما أنها قد تعرض في حياة الكبار، في حالة الإصابة بعارض أو إضطراب عقلي، كما يحدث ذلك في مرض الشيزوفرينيا، وفي الإضطرابات العقلية الناجمة عن تناول الكحول وبعض المواد المخدرة والمهلوسة، وفي بعض حالات أرتفاع الحرارة، كما أنها تحدث كمقدمة إنذارية في بعض النوبات الصرعية، ونتيجة إثارة الدماغ أما كهربائياً أو عند أجراء العمليات الجراحية على الدماغ. ومن الحالات التي يمكن للهلاوس أن تحدث فيها هي حالات التجريد الحسي، فقد لوحظ أن الهلاوس تحدث في ظروف اختبارية إذا ما توفر القدر الكافي من التجريد الحسي لمدة طويلة، كما لوحظ أن بعض الأفراد يعانون من هلاوس بصرية بعد قيادتهم للسيارة لمدة طويلة وبدون توفر تنويع في الأشكال المرئية في طريقهم الطويل، ومن أولئك الذين هم عرضة للهلاوس، هم بعض أصحاب ومعتنقي الممارسات التصوفية، ويفسر ذلك في بعضهم على أنه دليل على إضطراب عقلي يسهل قيام الهلاوس أو أنه يحدث نتيجة عمليات الإستغراق في التأمل وهي عمليات تحدد إلى حد بعيد من صلاتهم بالعالم الخارجي وتحرمهم من الأحاسيس المستمدة منه، مما يسهل ظهور الهلاوس عندهم. إن أهم ما يفرق بين الهلاوس من ناحية وبين التجارب الخيالية الأخرى من تصور وأحلام يقظة وفانتزي، هو أن الفرد الذي يهلوس يصدق تماماً بحقيقة تجاربه الحسية وبواقعية المصادر التي يعزوها إليها، وهو لا ينثني بالقوة أو الإقناع عن هذا التصديق، ولا بد من عودة حالته العقلية إلى سابق طبيعتها لكي يغير هذا الرأي، وهو أمر يختلف عن الظواهر الخيالية الأخرى والتي يظل الفرد فيها محتفظاً ولو بقدر قليل من التمييز أثناء قيامها بأنه إنما يتخيل بأن هنالك واقعاً يختلف عن الخيال، أو بعودته حال إنتهاء فترة التخيل إلى الإدراك بأنه إنما كان يتخيل.

«الحالات الحالمة»

الحالات الحالمة **Oneiroid States** هو المصطلح الذي يطلق على وصف بعض الحالات المرضية، ضمن المرض الشيزوفريني والتي يكون فيها المريض في حالة أشبه ما تكون بالحلم، فبينما المريض الشيزوفريني يبدى أعراضه المرضية على

خلفية من الوعي الكامل، إلاّ أنه في هذه الحالات الحالمة يكون مضبب الوعي، ويشعر ويتصرف وكأنه في حالة حلم، وقد تعرض له في هذه الحالة مناظر هلوسية متعددة والتي يفقد فيها كل تماس له مع محيطه الواقعي ويتصرف تماماً كالحلم، ومثل هذه الحالات قد تستمر أسابيع أو أشهراً، ولها أن تظهر في أكثر من فرد مريض في العائلة الواحدة. ومن محتويات هذه الحالات الحالمة حوادث نصف واقعية ذات طبيعة ملودرامية، كالمصائب، والمغامرات الخطرة، والإطلالات على الجنة والنار وغيرها من التجارب الخارقة، ومع أن هذه الحالات تحدث في معظمها في المرض الشيزوفريني، إلاّ أنها قد تحدث أيضاً في الأمراض العقلية المزاجية، وفي الحالات الغسفية التي يمر بها بعض المصابين بمرض الصرع، وفي بعض الحالات الهستيرية. والذي يميز الحالات الحالمة التي تحدث في المرض الشزوفريني عنها في الحالات الطبيعية أو المرضية الأخرى، هو أن المريض الشزوفريني بينما هو يتمتع بهذه الحالة الحالمة، إلاّ أنه في نفس الوقت يتابع تماسه مع الواقع، وإن كان يعطي الأولوية لعالم حلمه، وعلى عكس الفرد الطبيعي، الذي تعرض له أحلامه الفانتزية، والذي يعطي الأولوية خلالها إلى الواقع. وفيما يلي نعطي جزءاً من وصف فتاة شيزوفرينية وهي في حالة حالمة « ... بينما أنا أفكر، فإني أشعر وكأني في لا مكان، فليس هنالك أيام، ولا ليالي، وفي بعض الأوقات فإنها أكثر إظلاماً من أوقات أخرى، هذا هو كل ما في الأمر، إنها غير حالكة السواد أبداً، وإنما فقط رمادية داكنة، وليس هنالك شيء يشبه الزمن، وإنما فقط الأبدية، وليس هنالك شيء هو الموت، أو جنة أو جهنماً، وإنما تدهوراً لا زمن له، ولا مكان، وأنت لا تستطيع التقدم إلى الأمام، وإنما عليك النكوص دائماً إلى الفوضى المرعبة... »

« أحلام الوعي أو الخيال النشط »:

هنالك من الناس من تحدث لهم تجارب عقلية وشعورية أثناء اليقظة والتي تكون أشبه ما تكون بأحلام النوم، ومثل هذه الأحلام تحدث عادة في أولئك الذين وضعوا في ظروف اضطرارية أو اختبارية أدت إلى حجبهم عن إمكانية استلام الأحاسيس الخارجية كالبصر والسمع وحس الحركة والموقع وغيرها من

الأحاسيس الأساسية، وفي حالة أولئك الذين حرموا لسبب أو آخر من التمتع بالنوم ولمدة كافية، أو بسبب تناول مواد معينة، أو لإصابتهم بعارض عقلي من شأنه أن يؤدي إلى قيام الهلاوس وإلى تغيير الإحساس بالواقع وبسبب خصائص هذه التجارب أثناء اليقظة، فقد افترض بأنها حالات حالمة، وبأن حدوثها في النهار إنما هو استمرار للنمط الدوري المألوف أثناء الليل وهو توالي النوم الحالم مع النوم غير الحالم. أما لماذا لا يظهر مثل هذا النمط بوضوح أثناء ساعات اليقظة؟ فما ذلك إلاّ لأن اليقظة تسبب نهياً لهذه الدورة لا إيقافاً لها، ويرى البعض بأن حالة النهي هذه والتي تحدث بصورة طبيعية أثناء اليقظة قد يبطل فعلها عند قيام حالات طارئة وغير طبيعية كالتي أشرنا إليها من الأرق أو التجريد الحسي أو تناول العقاقير أو المرض العقلي، وإذا ما حدث الأبطال للنهي، فأن الإفتراض هو أن تعود دورة الحلم الليلية إلى تأكيد وجودها أثناء اليقظة وبالتوالي الزمني الذي تحدث فيه الأحلام الإعتيادية أثناء النوم، غير أنه لم تجر حتى الآن التجارب الاختبارية اللازمة لتأكيد أو نفي مثل هذا الإفتراض.

ولمثل هذا النوع من الأحلام أثناء اليقظة أن يحدث في بعض الناس بصورة تلقائية وبدون ضرورة توفير ظروف غير طبيعية كالتي أشرنا إليها، وخاصة في أولئك الذين وهبوا مقدرة فائقة على التخيل والتصور والتأمل والذين يستطيعون بسبب هذه المقدرة من قطع سيل أحاسيسهم المتصلة بالواقع الخارجي، مما يفسح المجال لقيام حالات تلقائية من الشعور تنبعث من داخل أنفسهم. ولعل من أفضل الأمثلة عن هذا النوع من الأحلام التي تتخذ شكلاً مماثلاً لأحلام النوم هو حلم من أحلام العالم النفسي المشهور كارل يونغ، ويقول يونغ إنه عام ١٩١٣ بدأت تراوده خيالات متكررة أثناء النهار وتمركزت في معظمها حول الحرب العالمية القادمة، وقد فسر يونغ هذه الخيالات في حينه بأنها عملية عقلية يقوم عقله فيها بترجمة عواطفه المضطربة إلى صور خيالية، وأدرك يونغ بأنه قد أصبح ضحية لهذه الخيالات، ولهذا قرر التخلص منها، وعمد إلى ما أعتبره حلاً خطيراً، وذلك بأن يقوم بعملية غوص مباشرة إلى «الأعماق» لكي يصل

إلى منبع هذه الخيالات. ويقول يونغ في وصف تفاصيل عملية الغوص هذه: «كنت جالساً وراء مكتبي أفكر في مخاوفي، ثم تركت نفسي أسقط، وفجأة شعرت وكأن الأرض قد انشقت تحت أقدامي ورحت أغطس في الأعماق المظلمة... وعندها وجدت أقدامي تقع فجأة على أرض لينة..». أما ما رآه يونغ بعد ذلك فقد كان في نظره حلماً، فقد وجد نفسه في كهف يحرسه قزم محنط، وفي جدول في الأرض رأى فتاة شقراء رأسها مجروح، وتلي ذلك رؤيته لخنفساء سوداء عملاقة، ثم رأى الشمس وهي تطلع، وبعدها تحول الماء إلى دم. وأنتهى الحلم عند ذلك. لقد أدرك يونغ من حلمه هذا ومن أحلام أخرى مماثلة بأنه يستطيع أن يحلم وهو في حالة الوعي، وسمى مثل هذه الأحلام بالأحلام الواعية، واصطلح على تقنية أحداثها بتقنية «الخيال النشط». وقد اعتبر يونغ بأن إكتشاف هذه الإمكانية هو من أهم إكتشافاته، وراح لذلك يطور تقنيتها، وقام بتدريب بعض مرضاه على ممارستها. ويقول يونغ في هذا الموضوع: «خذ اللاوعي في أقرب أشكاله، مثل الخيال التلقائي أو الحلم، أو أي حالة مزاجية غير عقلانية، أو أي شيء من هذا القبيل،.. وأعمل عليها،.. أعطها أهتمامك الخاص، ركز عليها، ولاحظ تغيراتها الموضوعية.. ولا تدخر جهداً في تكريس نفسك لهذه المهمة، وتابع التحولات الناجمة في الخيال التلقائي بأنتباه وعناية، وفوق كل شيء لا تسمح لأي شيء خارجي مما لا علاقة به أن ينفذ إليها، ذلك أن صور الخيال لديها كل ما تحتاج إليه»..

وقد وصف يونغ حالة من حالات أحلام الوعي، أو الخيال النشط، في إحدى محاضراته، فقد حاول يونغ أن يفهم فناناً شاباً بما يعنيه بالخيال النشط، وأدرك يونغ بأن الفنان يجد صعوبة في فهم ذلك، وعلق يونغ على صعوبة فهمه بقوله: «أن مشكلته تكمن في أنه لا يستطيع التفكير، إن الموسيقيين والرسامين والفنانيين من جميع الفئات هم على الغالب لا يستطيعون التفكير أبداً».. ثم يقص يونغ تجربة الفنان الحالمة، فقد رأى هذا الفنان يوماً ملصقة إعلانية لأحد المواقع السياحية في سويسرا، والتي رآها من قبل مرات عديدة ولكنه هذه المرة راح يحاول ممارسة عملية الخيال النشط عليها والتي حاول يونغ افهامه لها. ويقول

الفنان عن تجربته « من محاولاتي وأنا أنظر إلى الملصقة هو أن أجد نفسي في الملصقة، وبأن المنظر المرسوم فيها هو منظر واقعي، وبأني أستطيع الصعود إلى الجبل بين الأبقار، وأن أطل من هنالك على الجانب الثاني من الجبل ».. وجلس الفنان إلى جانب الملصقة وأمعن التحديق فيها، وراح يتخيل نفسه يصعد الجبل، ولما أطل على الجانب الآخر منه رأى حاجزاً من الشجيرات ووجد فيه منفذاً فعبر منه، وسار عبر طريق ضيق يلف حول منحدر وصخرة، ورأى إلى الجانب الآخر من الصخرة كنيسة صغيرة بابها مشرعاً، ودخل الباب، فشاهد أمامه مذبح الكنيسة مزيناً بالورود وبصورة للعذراء، ولما نظر إلى وجهها شاهد شيئاً بآذان بارزة يختفي وراء المذبح، وفي هذه اللحظة ذاب الخيال، وترك الفنان الملصقة... ».

إن يونغ لم يوضح في محاضرته ما نجم عن ممارسة الشاب الفنان لهذه التقنية من الخيال النشط، أو ما حل به بعد ذلك، غير أن يونغ أكد على ضرورة التفريق بين ما سماه بالتخيل الصادق وبين التخيل الوهمي، فالتخيل النشط في نظره يتطلب التخيل الصادق، وبذلك يصبح أداة لتفهم الواقع، أما التخيل الوهمي في نظره فما هو إلاّ ملكه لخلق خيالات كاذبة...

الخيال

الخيال هو شكل من أشكال التجربة العقلية، وقد يتحدد ذلك في مجال أو آخر من مجالات التجربة العقلية كالبصر والسمع والذوق والحس الحركي، وقد يشمل الحوادث والمواقف المختلفة. وتوصف تجربة الخيال كما لو كانت موجودة فعلاً، غير أنه لا يتوفر للفرد في حين قيام هذه التجربة أي وجود لإثارة فيزيائية توازي الشعور بهذه التجربة. والخيالات على العموم هي تجارب قصيرة وعابرة وغير جلية وتنقصها التفاصيل، غير أن هنالك بعض الناس الذين يتمتعون بقوة خصية من الخيال، فيشعرون بخيالاتهم واضحة جلية ومفصلة وكأنها في متناول أحاسيسهم في تلك اللحظة. وعلى العموم فإن الناس يتفاوتون في مدى إمكانياتهم على التخيل، وهنالك فحوص اختبارية عديدة صممت

لقياس مثل هذه المقدرة على التخيل، وهي تستعمل لتقرير المقدرات الإبداعية والخلاقة وغيرها من المجالات التي تتطلب مقدرة عالية من الخيال، ومن هذه المجالات: التعليم، والإدراك، والتفكير، والمعنى. وعلى خلاف ما كان يظن في الماضي، وما زال البعض يظنه من أن الخيال هو عملية سلبية وغير نشطة، وبأن ما يحدث فيها من صور وأخيلة إنما هو من خارج الفرد الذي يداعبها، فإن الدراسات الحديثة تفيد بان الخيالات هي مقدرات واقعية وفعالة وليست ظواهر ثانوية سريعة الزوال. وفي رأي بعض الباحثين أن الخيال هو رد فعل حسي شرطي، وفي رأي آخرين أن الخيال هو ملكة أساسية من ملكات الحياة العقلية، وبأنها تقوم على عناصر متعددة من هذه الحياة، كما أنها تمتد وتتفاعل مع الملكات العاطفية والسلوكية للفرد، وكون هذه الملكة لا تظهر بوضوح عند جميع الناس، ولا يتسم بها الكثيرون في الكبر، لا يعني التقليل من أهميتها أو من فعلها في مراحل النمو المختلفة أو إندماجها في شخصية الفرد، وفي حياته النفسية والعقلية.

لا يستطيع أحد تحديد الزمن الذي يبدأ فيه الخيال في الظهور في حياة الفرد، غير أن هنالك من الباحثين من يؤكد وجود الخيال في السنة الأولى من حياة الطفل، ويدللون على ذلك من أن الطفل وهو في هذا السن الصغير يبدو محباً للإستطلاع وتواقاً للحصول على التجربة وذلك من خلال نشاطات اللمس والذوق والصوت والبصر، ومن هذه المرحلة المبكرة من النمو، فأن الخيال يبدأ في الظهور في مراحل اللعب المختلفة، وخاصة في المرحلة الوسطى من مراحل اللعب، وهي المرحلة المسماة بمرحلة اللعب الخيالي. وقد قام الباحثون بدراسات عديدة لتقرير مسيرة الخيال في حياة الأطفال، وهنالك درجة كبيرة من الإتفاق بينهم من أن الخيال يبلغ أقصى درجات قوته في الطفل فيما بين السنة الثالثة والنصف والرابعة والنصف من الحياة، ويصل إلى ذروته في سن الرابعة والنصف، وقد يصل الطفل في هذه المرحلة إلى حد التعامل مع محتوى خياله كأنه شيء موجود فعلاً، ويلي هذه المرحلة من بلوغ ذروة الخيال هبوط كبير ومفاجئ في هذه المقدرة، ويصادف ذلك دخول الطفل إلى روضة الأطفال، ويرى البعض

في ذلك مجرد مصادفة، بينما آخرون فإنهم يجدون بأن روضة الأطفال تسبب بالضرورة مثل هذا الهبوط ذلك لأنها في نظرهم تواجههم بواقع يؤدي إلى قطع حبال خيالاتهم، كما أنها تعجز عن تهيئة الظروف الملائمة التي تساعد على مد حبال الخيال واستمراره وتعزيزه. هذا وقد لوحظ مثل هذا الهبوط في مطاوعة الخيال في الأطفال في الخامسة من عمرهم والذين لم تتح لهم فرصة الإنتماء إلى رياض الأطفال، وهذه ملاحظة لها أن تدلل على أن إرتباط الخيال بمرحلة معينة من العمر له أن يشير إلى فعل عوامل بايولوجية أو إجتماعية أو كليهما مما له أن يبطئ من عملية الخيال. وبعد هذا التنازل في ملكة الخيال، يبدأ أرتفاع شديد في فعاليتها فيما بين السنة والأولى والثالثة من الدراسة الإبتدائية، وبعدها يهبط مجدداً خلال السنة الثالثة والرابعة الإبتدائية، ويلي ذلك صعود آخر خلال السنة الخامسة والسادسة، ثم يحدث هبوط حاد بين الصف السادس والسنة الأولى المتوسطة، ويلي ذلك أرتفاع حتى نهاية المرحلة الثانوية، ويتضح من ذلك أن هبوطاً يحدث في ملكة الخيال في سن دخول الروضة، وفي الصفين الرابع الإبتدائي وفي الأول ثانوي، ويمكن تفسير ذلك على أنه نتيجة فعل عوامل فيزيولوجية طبيعية في هذه المراحل من العمر مما لها أن تصرف الطفل عن الخيال، كما أن للعوامل الإجتماعية أن تتعارض مع ممارسة الخيال من الطفل وذلك نتيجة فرضها على الطفل ضرورة التعامل الإجتماعي بما في ذلك إدراك الواقع وتقبله.

قد يكون من الخطأ أن ينعت تفكير وسلوك الطفل في هذه المراحل التي يسودها عنصر الخيال بأنها أحلام يقظة، ذلك أن تجربة الخيال ليست بالتجربة الطارئة في الحياة العقلية للطفل، كما هو الحال في حلم اليقظة، وإنما هي النمط السائد الموجه إلى هذه الحياة، ثم أن الطفل لا يستطيع، كما هو الحال في حالم اليقظة، من ان يميز بين حدود عالمه الخيالي وبين واقعه كما هو، ولهذا فإن من الواضح أن تعتبر الخيالات أحلام يقظة في الوقت الذي يستطيع الطفل فيه التفريق بين ما هو خيال وبين ما هو واقع، أو عندما يصبح قادراً على السيطرة على نقطة ابتداء الخيال ومسيرته وأنتهائه، والتحكم في محتوياته. ومثل هذا

التحول لا يأتي فجأة في حياة الطفل وإنما بصورة تدريجية عبر فترات الحداثة والفتوة، وعندها يصبح النمط السائد في حياتهم. والذي يحدث عندئذ هو تحول الحدث من النظر إلى خيالاته بأنها واقع، واستبدال ذلك بنمط آخر من التفكير مبني على الملاحظة والإدراك الحسي، ويؤدي إلى بناء المقدرة على التفكير المجرد، غير أن عملية التحول والإستبدال لا تكون تامة في جميع الأحداث، إذ يظل الخيال أسلوباً في التفكير، ويعتمد على الوسائل الحسية من بصرية أو سمعية أو حركية في إثارته وفي تكوين محتواه. والذي يفرق بين أن يكون الخيال خيالاً أو حلم يقظة، هو مقدرة الفرد على التفريق بينه وبين الواقع، فالفرد النامي الذي لا يستطيع مثل هذا التفريق يعتبر واهماً وفي حالة هلوسية. ويقول فرويد في ذلك: «إن الخيالات إذا أصبحت في غاية البذخ وفي غاية القوة، فإن الحالة تصبح مهيأة للإضطراب النفسي والعقلي، فالخيالات فوق ذلك، إنما هي الأعراض العقلية التي تسبق مباشرة ظهور الأعراض المؤلمة التي يشكو منها مرضانا..». وهكذا فان احلام اليقظة هي خيالات من صنع عقل له القابلية على القيام بذلك، وهي خيالات تظل طبيعية مهما كان محتواها ما دام الفرد الحالم يستطيع التمييز بينها وبين الواقع، ويتمكن من التخلي عنها بارادته، وفشله في ذلك إنما يؤذن بعجزه عن القبض على ناصية تفكيره، وفي هذا الفشل يجد طريقه إلى مشاركة المريض العقلي أوهامه وهلاوسه..

وظائف الخيال

لم تنل تجارب الخيال المختلفة الكثير من الأهتمام في الماضي، وأعتبرها الباحثون من التجارب الخارجة عن مضمون الحياة العقلية، وأعرض السلوكيون عن البحث فيها واعتبروها من الظواهر التي لا تطاوع الأساليب التجريبية العلمية، وبتزايد الأهتمام في هذا القرن بموضوع الأحلام بنواحيها السايكولوجية في النصف الأول من هذا القرن وبنواحيها البايولوجية في النصف الثاني منه، فقد أنسحب الاهتمام على التجارب المشابهة للأحلام كالتصور والخيال وأحلام اليقظة والفانتزي وغيرها من التجارب والتي تتشاطر كلها في كونها تقع في مرتبة وسطى يصعب فيها التفريق بين ما هو واقعي وغير واقعي بالنسبة للفرد الذي

تعرض له. وقد كان من نتائج الاهتمام بدراسة هذه الظواهر أينما ظهرت، التوصل إلى فهم أدق وأعمق للحياة العقلية ومكوناتها وكيفية نموها، ومع أن الكثير من العمليات المكونة لمثل هذه التجارب ما زالت بعيدة عن الفهم، إلاّ أنه قد أصبح واضحاً بأن هذه التجارب والتي اعتبرت في الماضي على هامش الحياة العقلية أو خارجها، قد أصبح ينظر إليها الآن بأنها جزءاً مكمّلاً واساسياً من حياتنا العقلية، وبأن لها من الأهمية في هذه الحياة ما للعمليات العقلية الأخرى الأكثر واقعية ووعياً، هذا ويبحث الآن عن أهمية الخيال في مجالات مختلفة منها مجال النمو العقلي وخاصة في الأطفال، ومجال الذاكرة والعمليات العقلية الإدراكية، وفي مجال التعليم، وفي عمليات الخلق والإبداع، وفي فهم وتشخيص وعلاج الأمراض السلوكية والنفسية والعقلية وغيرها من المجالات التي لم يفطن إليها في الماضي.

هنالك افتراضات عديدة عن وظائف الخيال وفوائده، ومن هذه أن الخيال هو عملية بايولوجية عقلية تسهل للطفل مواجهة الواقع وقبوله، ومن أن الخيال يوفر للبعض بديلاً عن الواقع وملجأ منه في بعض الظروف والحالات، وبأنه وسيلة مستطاعة لإرضاء الأماني والرغبات، وبأنه عملية تعويضية عما لا نستطيعه من انجازات، وبأنه عملية خلاقة، وبالتالي بأنه يساعد على انقاص التوتر والتخفيف من الأجهاد، ويمكن لذلك تلخيص فوائد الخيال بصوره المختلفة من تصور أو أحلام يقظة أو فانتزي، بالنواحي التالية:

★ يبدأ الطفل حياته العقلية وهو في غمرة ضباب خيالي، وهو لا يستطيع التمييز بين ما هو خيال وبين ما هو واقع، والطفل في مرحلة الطفولة الصغيرة لا يقوى على مواجهة الواقع كما هو وتمثله في نفسه دفعة واحدة، ولا بد لجهازه العصبي من أن يتكيف على مثل هذه المواجهة والتمثل بصورة تدريجية. والخيال يوجد في الطفل ليساعده على التخفيف من وطأة الواقع على أحاسيسه وإدراكاته، وهو بذلك بمثابة التربة اللينة التي تنمو فيها جذور العالم الواقعي، وبالنظر لما لهذه العملية من أهمية، فأنها يجب أن تتم بصورة تدريجية، وأن لا يستعجل الطفل خلالها في أمر الأنتقال من عالم الخيال إلى عالم الواقع، كما يقتضي النهي

عن أي محاولة لاستنفاذ معين الخيال كله، أما بأسرافه في غير مجراه، أو بتجميده قبل أوانه، وذلك بإستبداله بواقع صارم له أن يعطل بصورة دائمية عملية الخيال. وللطفل أن يظل قادراً على الحلم والخيال عندما يستطيع ذلك، ففي هذه المقدرة إمكانيته الوحيدة للتمتع بالحرية، وتظل أحلامه المجال الوحيد الذي يحصل فيه على ذلك، وحتى عندما يبلغ الطفل مرحلة العمر الذي يستطيع فيها التفريق بسهولة بين ما هو واقع وبين ما هو خيال، فإن الخيال يظل جزءاً أساسياً وفعالاً في حياته العقلية حتى الكبر، وهو يذكر الواحد دائماً بأحلام طفولته، ويمكنه من العيش فيها عندما يشاء بالحرية التي لا ينازعها شيء.

★ يوفر الخيال للفرد بديلاً عن الواقع الذي لا يحتمل أو الذي لا يمكن مواجهته، وقد يكون الخيال ملجأ مؤقتاً له من هذا الواقع، وقل هنالك من يستطيع مواجهة الواقع وملاقاته وتحمله لمدة طويلة من الزمن، وحتى أكثر الناس مقدرة على ذلك، فأنهم لا يستطيعون الصمود إلى ما لا نهاية في مواجهته، ولعل الذي يعينهم على تحمل هذه المواجهة هو ما يتوفر عندهم من قدرة على التخيل، وما احتفظوا به في ذاكرتهم الطفولية من ذكريات حالمة، والقاعدة هي أن الفرد كلما زادت مقدرته على التخيل، كلما تمكن من مواجهة الواقع، إن لم يكن بملاقاة ضرورات هذا الواقع، فبتفادي وطأته.

★ يوفر الخيال إمكانية تحقيق الرغبات والأماني التي يصعب أو يتعذر تحقيقها لسبب أو آخر بأي طريقة عملية أخرى، وفائدة ذلك هي في تجنب عواقب الحرمان وما له أن يحدثه في النفس من انباط وتفشيل ومرارة وتوترات، وفعل الخيال في ذلك يبدو لأول وهلة وكأنه إذكاء لنار هذه الرغبات والاماني، غير أن نتيجته هي في اطفاء واخماد هذه النار ولو إلى حين.

★ يعطي الخيال لصاحبه إمكانية التعويض أما عن شيء يتعذر الحصول عليه، أو عن شيء فقده ولا يمكن استعادته، والكثيرون من الناس يحتفظون في ذاكرتهم بخيالات يمكن استعادتها واستعمالها كبديل لما كان أو لما يمكن ولكن يصعب الوصول إليه، ومهما كانت مقدرة الفرد على تقبل الواقع مقدرة عاليه، فأنه يظل في حاجة إلى التعويض الخيالي عن بعض ما يسعى إليه وتعذر عليه، أو

فقده بدون رجعه، من محتويات هذا الواقع.

★ يفتح الخيال باباً وطريقاً للنجاة والأنعتاق من ظروف ومواقف حياتية توحي للفرد بالأسر والعبودية، ومقدرة الخيال على توفير هذا الباب والطريق نحو الحرية والأنعتاق، هي امتداد لمقدرة مماثلة في الطفولة، ففي طفولتنا أعطتنا خيالاتنا وأحلامنا الحرية، وتظل هذه الخيالات في الكبر المجال الوحيد الذي نحصل فيه على هذه الحرية في وعينا، ولعل أكثر الناس حظاً في الحصول على مثل هذه الحرية هم أولئك الذين يبقون على طفولتهم معهم حتى في كبرهم.

★ ان عملية الكبر قد تصبح عملية تداعي وذبول لولا الخيال والأحلام، فخيالاتنا وأحلامنا لا تعرف العمر، وهي كما عبر عن ذلك قائل: «تعبر حدود العمر ولا تكبر»، ولهذا فهي تجدد حياة الفرد بعد أن يكبر، وتعيده إلى طفولته، وهي تمده إلى المستقبل، وإلى ما لا نهاية، وكأن شعاعاً من الأبدية يلمع في وجهه، وهكذا فإننا نحلم ونحن نتذكر، ونتذكر ونحن نحلم، ولولا ذلك لما استطعنا أن نرى جمال العالم في أعيننا، ولتوقف ضوء هذا الجمال فيه حتى لو نظرنا إليه بعيون مفتوحة واسعة، وأحلامنا التي فتحت العالم أمامنا في الطفولة، تظل مشرعة الباب أمامه في الكبر، ونحن نسكن هذا العالم في إمكانياته لا في وقائعه، ونسكنه وكأننا الوحيدون الذين يسكنونه، وبمثل هذا الشعور من الوحدة والخصوصية نشعر بأن العالم لنا، وبأن كل شيء فيه كبير وجميل، وبأننا مثله أناس عظام».

★ توفر الخيالات والأحلام فرصاً للشخص المتعب والمجهد والمثقل بالكوابت اللاواعية، أو الواعية والمحبوسة، والتي لا طريق هنالك للتخفيف من حدتها وضيقها، ومثل هذه العملية من التنفيس بالخيال تقلل من التوترات النفسية، وتمكن الفرد من إعادة النظر في مشاكله وصراعاته وبصورة أكثر عقلانية وواقعية، وهي بذلك تخدم هدف إعطاء الفرد فرصة أخرى لإعادة تنظيم نفسه وتنشيطها ولشحن طاقاته الكامنة

★ تعطى أحلام اليقظة بعداً آخر من حيث الزمان والمكان والذي له أن يمد

الواقع إلى أبعد مما هو، وأن يمكن الفرد من الربط بين الماضي والحاضر والمستقبل.

★ وللخيالات والأحلام أثناء اليقظة، أن توفر للفرد الخجول والمتهيب من مواجهة الواقع، أن يمد تفكيره للمستقبل وأن ينظر في احتمالاته، وأن يقوم بالخيال بأجراء تمرين أولي لاختبار المستقبل، وفي هذا الأجراء ما قد يمكنه من تجنب المخاطرة والمجازفة من مواجهة مستقبل غير منظور.

★ من أهم فوائد الخيال بأنواعه، أنه يعمل على المحافظة على إبقاء الحياة النفسية للفرد في حالة توازن، والخيال يفعل ذلك عن طريق تزويد الفرد بعون داخلي ومتجدد لمساعدته على الوصول إلى توازن عاطفي، وبفعله هذا فأنه بمثابة عملية دائمية من شفاء النفس من داخلها، ومن لا يملك مثل هذه المقدرة، أو من فقدها، فأنه لا يستطيع مواجهة الواقع بمفرده وبحياته العقلية والنفسية الخالية من ملكة الخيال، ولا بد له في مثل هذه الحالة من أن يختل توازنه النفسي وأن يعجز عن رده إلى سابق توازنه. وطبقاً لهذا المفهوم عن فعل الخيال في الحياة النفسية، فإن العلاج النفسي، قديماً وحديثاً، قد تضمن أساليب وطرق تشجع اللجوء إلى الخيال في علاج الإضطرابات النفسية.

★ ومن المجالات التي استخدم فيها التصور والخيال في السنوات الأخيرة هو مجال العلاج السلوكي، هذا مع العلم بأن السلوكيين كانوا أول الرافضين لقبول الخيالات في مجال البحث العلمي، وهنالك الآن عدة تقنيات من العلاج السلوكي والتي تستخدم التصور والخيال واسطة لتنفيذها، وفي هذه التقنيات يطلب عادة إلى المريض بأن يتصور الأشياء والمواقف التي تعطيهم الشعور بالقلق أو الفزع، أو التي تثير في نفوسهم اضطراباً من نوع أو آخر، وخلال ذلك يعلّمون كيفية الإسترخاء، مثال ذلك أن المصاب بفزع من الأماكن العالية، فأنه يدرب (يطبع) كيف يسترخى وهو يقوم بتصور نفسه وهو يرتقي مكاناً عالياً، سواء تم هذا الإتقاء التصوري تدريجياً أو دفعة واحدة. ومن المجالات العلاجية الأخرى للعلاج الخيالي، هو مجال العلاج الجنسي، والذي يقوم على أساس استخدام الخيال كبديل للإرضاء الجنسي، وكوسيلة مساعدة للحصول

على الأداء الطبيعي والذي كان متعذراً في العلاقات الجنسية الفعلية.

★ هنالك مجالات أخرى للإستفادة من ملكة التصور والخيال، ومن هذه مجال تحسين الذاكرة وتثبيتها وإستعادتها، وهذا المجال له إرتباطات بأساليب التعليم والتدريب ليس في القضايا الأكاديمية فحسب، بل حتى في الفعاليات الرياضية مثل الجمنستيك، ولعبة كرة السلة، ورمي السهم، فقد وجد بأن أولئك الذين يصرفون زمناً أطول وهم يتصورون في خيالهم الحركات المتتالية للرياضة المعينة، فأنهم يصبحون أكثر مقدرة على الاداء من أولئك الذين لم يتدربوا على مثل هذا الإستعمال للتصور.

★ وأخيراً فأن من أهم وظائف الخيال هو في مجال الخلاقية والإبداع، فالخيال قوة خلاّقة، فهو يمكن الفرد من تصور ما هو غير موجود وما ليس بعد، وهو لذلك حالة ضرورية تسبق القيام بالعمل الخلاق، وقد يكون لها حاجة للتواجد أو الظهور خلال القيام بهذا العمل وحتى أكماله، وقد يكون المبدعون والفنانون بمثابة نقطة الرجوع الثابتة للمقارنة بين التصور السابق للعمل، وبين كل دور من أدوار انجازه، والذي يمكن الخيال من أداء هذه المهمة، هو توفر عناصر مختلفة في الخيال، فهو قادر على تخطي الزمن، ويستطيع النظر إلى الأمام بنفس السهولة التي يستطيع فيها النظر إلى الوراء، ولا يعترضه أثناء ذلك أي حاجز زمني، والخيال يتمتع بحرية، وهو يسبح في بحر هذه الحرية بنشاط ومتعة، وهو لا يخضع لإعتبارات المكان وقيوده، والخيال يتخطى عوامل الكبت والأخماد التي أدت إلى منع أو إيقاف الدوافع المختلفة أثناء اليقظة، وبسبب هذه المقدرة للخيال، فأن الدوافع قد تظهر في الخيال والأحلام أما بصورة جلية أو بصورة رمزية، مما يسهل استخدامها في الأعمال الخلاقة.

لقد قارن فرويد بين الكاتب المبدع وبين الحالم في وضح النهار، ووجد شبهاً عظيماً بينهما، وإن كان ذلك لا يعني بأن حالم اليقظة هو بالضرورة خلاق مبدع بفعل أحلامه وخيالاته، ولكنه يعني بأن الكاتب المبدع، ومثل ذلك الفنان المبدع لا بد له من أن يحلم بأعماله قبل وأثناء القيام بإبداعها، ويقول فرويد: «.. إن تجربة قوية في الحاضر توقظ في الكاتب الخلاق ذكرى تجربة سابقة

(تعود عادة إلى طفولته)، ومن هذا تبدأ أمنية، والتي تجد أرضاءها في العمل الخلاق. والعمل في ذاته يظهر عناصر من التجربة المثيرة الحديثة كما يظهر عناصر من الذكرى القديمة وعلينا أن لا ننسى بأن التأكيد على ذكريات الطفولة في حياة الكاتب.. إنما هو ناجم عن الإفتراض بأن عملاً كتابياً خلاقاً، حاله حال حلم اليقظة، إنما هو إستمرار وتعويض لما كان في السابق لعب الأطفال».. ويصف فرويد ما يفعله المبدع بأحلام يقظته ويقول: «أن الكاتب يلطف من الطبيعة الفردية لأحلام يقظته وذلك بتبديلها وبتخفيتها، ومن ثم فأنه يرشينا عبر جمالية اللذة التي يقدمها لنا في خلقه الفانتزي.. وفي رأيي فان لذتنا الفعلية للعمل الخيالي تبدأ من تحرير التوترات في أذهاننا.. وقد يكون بعض غير قليل من ذلك التأثير ناجماً عن تمكين الكاتب المبدع لنا من بعد ذلك أن نتمتع بأحلام يقظتنا وبدون تأنيب للنفس وبدون عيب..» وما ينطبق على الكاتب المبدع ينطبق أيضاً على الخلاقين المبدعين في صنوف الأعمال الأدبية والفنية والعلمية، والتي ما كان لها أن تظهر لولا أن الخلاقين لها كانت لديهم المقدرة على تخيل مواقف جديدة لم يسبق لهم تجربتها ولكن كان بإمكانهم أن يتصوروا في أذهانهم أشياء لم يروا مثلها من قبل.

سلبيات الخيال:

لانعدام المقدرة على التصور والتخيل ومداعبة أحلام اليقظة الكثير من النتائج الضارة، ولذلك أن يحرم الفرد من اللعب والمتعة والحرية الذهنية وتلمس ما وراء الأشياء الظاهرية من جمالية ولذة. ولإنعدام هذه المقدرة أو قلتها أن تحرم الفرد أيضاً من أن يكون ذاته في كليته الواعية وغير الواعية، وأن يكون لذلك، ولوالى حين، أكبر من نفسه وفي عالم كبير وجميل يسكنه لوحده كما يسكن الأطفال عالمهم الفانتزي، ويشك أن أحداً يستطيع أثبات كونه طبيعياً ويتمتع بحياة نفسية متوازية وفعالة في علاقاته مع محيطه الداخلي أو الخارجي إذا ما كان خالياً من المقدرة على الخيال. وكما أن للخيالات ضرورة فإن للإمعان فيها والركون إليها ما قد يؤدي إلى ضرر في الحياة النفسية والعقلية للفرد الذي يدمن على هذا الإمعان والركون، وقد تناول فرويد موضوع الإمعان في الخيال

وحذر من عواقبه بقوله: « .. إن الخيالات إذا أصبحت مترفة إلى حد زائد، وأصبحت ذات قوة فائقة، فإن الحالة تصبح مهيأة لإبتداء المرض النفسي أو العقلي، والخيالات، فوق ذلك، هي الظواهر العقلية التي تسبق مباشرة ألاعراض المؤلمة التي يعانيها مرضانا ».

ان للخيال جاذبية، وأهم ما في هذه الجاذبية هو أن صاحب الخيال يسبح في عالمه الخيالي بدون قيود وحدود وبحرية مطلقة، وفي هذه الحقيقة خطر الإنجراف والإفلات من الصلة بالواقع الحياتي، ونتائج ذلك لا تنحصر في القعود عن متابعة واقع الحياة وما ينجم عن ذلك من انقاص وتهديد لحاجات البقاء، وإنما لها أيضاً أن تزيد في حدة الإضطرابات العاطفية، ولها أن تزيد في البعد الذي يفصل الواقع عن الخيال وأن يجعل قبول الواقع أمراً صعباً لا يمكن احتماله والتعايش معه. والإمعان في الخيال واستمرارية اللجوء إليه يؤدي إلى أن يصبح الخيال بديلاً للواقع، وهذا يهيء لعملية من خداع النفس وإلى خلق عالم واهم، وهذا ما يحدث في بعض الحالات المرضية النفسية الشديدة وفي بعض الأمراض العقلية. وللخيال أخطار أخرى، فقد يستغله البعض كعملية تجريبية تسبق وتهيء لمحاولات الانتحار والقتل.

إن دلائل غلبة الخيال على الواقع تبدأ في الطفولة، ومع أن هذه الغلبة لا تشكل ظاهرة خطر في الطفل الصغير، غير أن لجاجة الطفل في الركون إلى الخيال في تفكيره وسلوكه ولعبه، له أن ينذر بأن الطفل يتجه إلى تكوين شخصية انطوائية فردية ونرجسية، وربما الاتجاه نحو شخصية شيزية (أو سابقة للشيزوفرينيا)، ويقتضي لذلك محاولة التخفيف من مثل هذا الأتجاه بالتقليل من فرص الإمعان في الخيال، وجعل الطفل أو الحدث في ظروف تهيء له إمكانية الإتصال الإجتماعي وتلمس فعل الواقع في حياته وتشجيعه على قبول ذلك، وإذا لم يحدث مثل هذا التوجيه في الفترات الحاسمة من نمو الطفل والحدث، فأن ركائز عالم الخيال تثبت كبديل لا بد منه للواقع، ويشك في أن تنجح أي طريقة علاجية بعد ذلك في تبديل هذا العالم بعالم واقعي مقبول.

أحلام اليقظة عند الأطفال:

تكثر أحلام اليقظة في مختلف مراحل الطفولة، وإن كان من الصعب تبين محتواها في صغار الأطفال، كما يصعب فصلها عن الكيفية التي يدركون فيها الواقع كما هو، فالخط الفاصل بين خيالاتهم الطفولية وبين الواقع يكاد يكون خطاً وهمياً يسهل عبوره من جانب إلى جانب آخر، وكأنه عالم واحد لا حدود فاصلة فيه. والذي يحدث مع تزايد عمر الطفل هو تزايد اقتطاع بعض أجزاء وأطراف هذا العالم وضمه إلى ما سيصبح مع مرور الزمن عالمه الواقعي، والطفل يفعل ذلك نتيجة لنمو ملكاته العقلية من جهة، وبفعل عملية الدمج الإجتماعي التي تساهم إلى حد بعيد في أغلاق الكثير من أبواب الخيال، غير أن عملية اقتطاع عالم الخيال وتضييقه، فأنها مهما أفلحت، فأنها لا تلغي أبداً عالم الخيال، ذلك أن الطفل يظل محتفظاً بالأدوات والامكانيات اللازمة لأحياء هذا العالم بين الحين والآخر، ولهذا فإن الطفل النامي والحدث والشاب وحتى الكهل، فأنهم يظلون قادرين على اللجوء إلى مثل هذا العالم الخيالي واللاواقعي بين الحين والآخر.

لقد تبين في بعض الدراسات التي أجريت على محتوى أحلام الأطفال أثناء اليقظة، أن هذا المحتوى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأدوار النمو التي يمر بها الطفل، وعلى النحو التالي: من الولادة وحتى سن الثالثة تدور أحلام يقظتهم حول موضوع الغذاء والشراب، ومن سن الثالثة حتى سن العاشرة تدور هذه الأحلام حول موضوع نمو الذات، ومن سن العاشرة وحتى سن الرابعة عشرة حول حياة الجماعة، ومن الرابعة عشرة حتى نهاية النمو حول المواقف الرومانسية.

ان أحلام اليقظة في الأطفال تضمن لهم الكثير من الفوائد في مراحل عمرهم المختلفة والتي لا يمكن الإستغناء عنها أو الحصول عليها بوسائط أخرى. فأحلام يقظتهم وخيالاتهم تقلل من فعل الواقع في أذهانهم، وتهيء لهم إمكانية إرضاء حاجات وأمنيات عديدة لا يستطيع الواقع تهيئتها لهم أو السماح لهم بإرضائها بوسائل عملية، وهي تعطيهم بدائل من الإمكانيات مما يساعدهم في المستقبل على اختيار الأفضل والممكن من بين جميع الإحتمالات، كما تهيئهم لملاقاة

المواقف الطارئة وغير المتوقعة والتغلب عليها، هذا وليس هنالك من ضرر على الطفل الصغير من متابعة أحلام يقظته وأن يعيشها أحياناً في أفكاره وفي لعبه، غير أن هنالك خطراً في أن تغلب هذه الأحلام على إمكانية تلمسه للواقع وإدراكه له، ذلك أنه يقتضي على الطفل في مرحلة ما من نموه أن يميز بين أحلام يقظته وخيالاتها وتبين الواقع، وأن يتعامل مع كل حالة على علاتها، غير أن بعض الأطفال مع توفر مقدرتهم على مثل هذا التمييز، إلاّ أنهم يؤثرون الدخول إلى باب أحلام اليقظة، وهؤلاء هم عادة الأطفال الذين حرموا أو فقدوا العطف والحنان من مصادرها الأصلية، والذين فشلوا في إرضاء حاجاتهم ورغباتهم الأساسية، أو الذين يعانون من شعور بالنقص سواء كان ذلك مبنياً على علة أو حالة واقعية أو متوهمة، ويحدث ذلك أيضاً في الأطفال الذين يتسمون بخاصة الخجل والتهيب من التعامل الإجتماعي، وهؤلاء تنقصهم الثقة بنفوسهم، ويتجهون بسبب ذلك كله إلى الإنطواء وأغلاق باب الواقع والركون إلى عالم الخيال الذي له أن يعوضهم عن كل ما فاتهم أو نقصهم في حياتهم الواقعية، ولهذا العالم الخيالي أن يعوضهم وبدون جهد، وأن يزودهم بدون عناء بما يحتاجون اليه من عطف وحنان وتأكيد للذات وتحقيق للرغبات والإمكانيات، واذا تواصل هذا النهج في حياة الطفل، فأنه سيصبح أقل تمكناً من ملاقاة الواقع لوحده وتحمل متطلباته والتعايش معه، وبالتالي فأنه سيصبح عاجزاً عن التواصل الإجتماعي والإداء الفعال في الحياة.

ان لأحلام اليقظة في الأطفال من حيث محواها وفترات وقوعها ونسبة توفرها في تجاربه العقلية، فائدة أخرى، ذلك أنها يمكن أن تعتبر مؤشراً عن طبيعة شخصية الطفل، ودليلاً على محتوى وطبيعة حياته النفسية الداخلية، كما أنها قد تفصح عن حاجاته وعن مواطن قلقه وطموحاته وتطلعاته، في الوقت الذي يكون فيه عاجزاً عن التعبير الصريح والمباشر عنها بوسائل أخرى. ولأحلام اليقظة في الأطفال فائدة أخرى، فهي فعالية ضرورية في عمليات النمو العقلي والعاطفي في الطفل، وهي تسهل عمليات النمو هذه على خلفية من التوازن النفسي والذي تلعب الأحلام دوراً أساسياً في إقامته والمحافظة عليه،

وعن طريق أحلامه يتعلم الطفل كيف وعلى أي شيء يضفي عواطفه ويضع قيمه على الأشياء بصورة صادقة لا خداع أو مداهنة فيها، وبهذا فأن لأحلامه وخيالاته أن تكون معيناً لأخلاقه ومثله الحقيقية والتي يستقي منها دوافع وحوافز نشاطه في العالم الواقعي.

ان من أحلام اليقظة في الأطفال ما يتجه نحو خلق حقيقة جديدة وواقع جديد لا وجود له، والتعامل مع هذا الواقع الخيالي وكأنه موجود فعلاً، ومثل هذه الأحلام اللاواقعية قل أن يلاحظها الوالدان في أطفالهم مع أنها تحدث في نسبة ١٣ في المئة من الأطفال. ومن خصائص هذه الأحلام أن الطفل يخلق له صديقاً أو رفيقاً في الخيال، ولهذا الصديق أن يكون انساناً أو حيواناً، ومن ثم يعطيه صفاتاً معينة وحتى أسماء وهوية محددة، وهو يتعامل ويتحدث معه وكأنه موجود فعلاً، وقد يتخيل الطفل نفسه وقد اتخذ هوية إنسان آخر، والده أو أمه أو معلمه، أو شخصاً ما في المجتمع، وقد يتقمص هوية حيوان فعلي كالأسد أو الطير، أو وهمي كالغول، أو صورة شيء كالطائرة أو الصاروخ وغيرها من الأشياء ويتصرف في كل حالة بما يتناسب مع الهوية التي اتخذها لنفسه. ومع أن الأطفال لا يظهرون عادة حصيلة خلقهم الخيالي، إلاّ أنهم في بعض الأحيان يكشفون عن هذا الخلق وذلك بما يظهر عليهم من مظاهر التعامل مع خلقهم الوهمي، كما يحدث ذلك في أساليب لعبهم وفي تعاملهم مع الأشياء التي يلعبون بها، ومع أن بعض درجات هذا الخلق الخيالي تحدث في معظم الأطفال وفي فترة أو أخرى من مراحل نموهم، إلاّ أنها تحدث أكثر ما تحدث في الأطفال الذين يعانون من نقص وحاجة عظيمة للشعور بالإطمئنان، وخاصة إذا كان هذا الشعور ناجماً عن فقدانهم أو حرمانهم للحب والحنان من المصادر الطبيعية، أو أنهم يعيشون كأطفال وحيدين لا منافذ لهم للاتصال مع أترابهم من نفس العمر، أو بسبب حاجتهم لرفيق حياة لا يتوفر لهم في محيطهم العائلي ولا يسمح به في المحيط الخارجي. والطفل في خلقه لرفيقه الخيالي، فأنه يضفي عليه من الصفات ويجعل له من الظروف والإرتباطات العائلية والإجتماعية والإقتصادية ما يتمناه لنفسه، وهو بذلك يتخلى في حياته وظروفه عن كل ما لا

يتوافق مع الهوية التي يريدها لنفسه ويسقط على صديقه كل ما أراد وتمنى لنفسه، ولو أمكن في كل حالة من هذه الحالات التوصل إلى أحلام الطفل، لكان في ذلك كشفاً صادقاً لا لشخصية الطفل ومحتوى حياته النفسية فقط، وإنما لمشاكل الطفل ومعاناته ولإمكانياته العقلية وإتجاهاتها.

ان العالم الذي يخلقه الطفل في أحلام يقظته هو عملية من (صنع التظاهر)، وهو عالم وإن كان فريداً إلاّ أنه قريب منه ويسهل الدخول إليه، وكل ما يحتاجه الطفل هو أن يفتح باب الأدعاء والتظاهر. ومقدرة الطفل على صنع هذا العالم هي أشبه ما تكون بالمقدرة الفنية، وهي مقدرة تتفاوت قوة بين طفل وآخر تبعاً لسعة خياله وخصبه، غير أن المقدرة الفنية تزول بسرعة عندما يكبر الطفل ويصبح قادراً على التفريق بين ما هو واقع صارم وبين ما هو خيال لا نظير له في الواقع.

مع أن لأحلام اليقظة فوائدها في الأطفال والتي لا غنى للطفل عن مداعبتها في طفولته كجزء من نمو وتطور حياته النفسية والعقلية، إلاّ أنه يمكن أن تكون لهذه الأحلام مضارها في بعض الحالات، وقد بين الباحثون ومنهم هيرلوك **Hurlock**، بأن الإمعان والإكثار من أحلام اليقظة له أن يضر جسمياً بصحة الطفل وذلك نتيجة لما يؤدي إليه الإنغماس في هذه الأحلام من فقدان الفعالية والنشاط الجسمي، كما أنه يعاني نفسياً بسبب لجوئه المستمر لأحلام اليقظة لكي تعوضه عن النقص في تصوره لنفسه وذلك بدلاً من محاولة التغلب بصورة واعية على نواحي القصور فيها، غير أن هورلك يحذر من أن الطفل الذي لا يداعب أحلام اليقظة فأنه لا يحرم نفسه من متعة عظيمة فحسب، ولكنه أيضاً يفقد المقدرة على تصور نفسه في حال أحسن مما هو عليه، مما له أن يفقده الثقة بنفسه، ويقعده عن السعي الفعلي للتغلب على تصوره، ولهذا فأن لنا أن نعتقد بأن الطفل الذي لا يداعب أحلام اليقظة بين الحين والآخر، فأنه طفل عاجز ويعاني من علة نفسية ويقتضي لذلك معالجته، وقد يكون في إحياء مقدرته على أحلام اليقظة الوسيلة الوحيدة لهذا العلاج، ولهذا يقتضي ضرورة قيام الوالدين والمعلمين بتشجيع الطفل على التصور ومداعبة الخيال وأحلام اليقظة وذلك

بتعرضهم إلى مواقف تسهل عليهم مثل ذلك، على شرط أن يقترن هذا التعريض بتشجيعهم على الرياضة واللعب والتعامل الإجتماعي وبالقدر اللازم من جميع هذه النشاطات.

ولعل أهم ما في أحلام اليقظة في حياة الأطفال، هي أنها المثال الأصدق والكامل للحرية، وهنالك من يرى بأنه لا توجد هناك أي حرية نفسية غير حرية أحلام اليقظة وخيالاتها، والأحلام فوق ذلك هي اكثر من الواقع صدقاً في حقائقها وفي قيمتها، والطفل الذي لا يستطيع الحلم لا يمكن أن يدرك في الكبر معاني الحرية والقيم الأساسية للأشياء، وليس لمثل هذا الطفل في الكبر أن يتوقع شيئاً، لأن حس الزمن، ماضيه وحاضره ومستقبله، يعتمد كلياً على مقدرته على التخيل والحلم، ويظل الطفل يحلم ويعيش أحلامه في واقعها كأنها حدث يحدث، وعندما يكبر الطفل تظل الطفولة معه، ويظل يعيش أحلامه، وأن كان يعيشها الآن في إمكانياتها لا في وقائعها، وفي النصف الأخير من حياتنا نبدأ الحلم بذكريات الطفولة، ذلك أن علينا أن ننتظر طويلاً قبل أن تندمج هذه الأحلام في حياتنا، ويقول في ذلك يونغ: «أن إندماج النفس بمفهومه العميق، إنما هو مسألة للنصف الثاني من الحياة»..

اللعب وأحلام اليقظة:

هنالك رابطة وثيقة بين لعب الأطفال وبين أحلام اليقظة وخيالاتها، وقد يكون لعب الأطفال المصدر الوحيد عن محتوى الحياة النفسية للطفل وعن مضمون خيالاته وأحلامه، ولعل من أهم الملاحظات حول هذه الرابطة بين اللعب وأحلام اليقظة هو ما جاء في نظريات العالم النفسي التربوي بياجيه والذي قسم لعب الأطفال إلى ثلاثة أدوار يمر بها، وذلك طبقاً للبنية التي يقوم عليها كل واحد من هذه الأدوار. ففي الدور الأول تأتي العاب التمرين، وفي الدور الثاني الألعاب الرمزية، وفي الدور الثالث والأخير الألعاب التي تخضع للقواعد. فالعاب الدور الأول وهي ألعاب تمرينية، فإنها تعبر عن عمليات النمو الحسي والحركي، والغرض منها هو الإعداد التدريجي لإتقان وأكمال السيطرة على الفعاليات الحسية والحركية، أما في الدور الثاني وهو الدور الرمزي، فأنه لا يبدأ

إلاّ في نهاية الدور الأول، ويحتل الفترة الزمنية ما بين الثالثة والسادسة من العمر، ذلـك أنه يتطلب توفر ملكة الخيال والمقدرة على استعمال الرمز، وهي مقدرة لا تبدأ إلاّ في هذه المرحلة من العمر، أما الدور الثالث، وهو دور اللعب طبقاً لقواعد اللعب، فهو يبدأ ما بين سن الرابعة والسابعة، ولا يصبح شائعاً إلاّ في سن السابعة، وهكذا فإنَّ لعب الأطفال الحالم والرمزي أثناء الطفولة انما هو دور رئيسي وهام في نمو الطفل، ولا يمكن للطفل أن يكون سليماً في حياته النفسية وفي تعامله مع محيطه الداخلي والخارجي، إذا ما فقد هذا الدور الهام من حياته، ويقتضي لذلك تشجيع الأطفال على التمتع بالقدر الكافي من مثل هذا النشاط الخيالي اللاعب وتجنب إقحام الواقع أثناء هذا التمتع إلاّ بقدر ما هو لازم لوقايته من الخطر، والأمر لا يقتصر على التشجيع النظري أو المعنوي على هذا النوع من اللعب الخيالي، أو في غض النظر عنه، والتسامح في ممارسة الطفل له، وإنما يقتضي أيضاً مشاركة الوالدين لهذا اللعب ولو كجمهور مشاهد، ذلك أن هذه المشاركة تعطي في آن واحد واقعية لأحلام اللعب، كما تؤدي إلى توثيق الرابطة الإجتماعية بين الطفل اللاعب وبين أفراد من المجتمع، وإذا لم يتحقق للطفل مثل هذه المشاركة، فإن الطفل يمعن في خياله إلى حدود فانتزيه يعيدة الصلة عن الواقع، وهذا من شأنه أن يضعف من إمكانية ربط الطفل بالواقع، وأن يدفعه بدلاً من ذلك إلى اللجوء إلى نفسه والتعامل معها في وحدة ذاتية، وإلى تزايد في خلقه لشخوص خيالية لا وجود لها، ممايؤثر على طريقة تفكيره وسلوكه وعاطفته.

ان محل اللعب في حياة الطفل، والرابطة القوية بين هذا اللعب وبين خيالاته الحالمة من جهة، وبين نمو وتطور حياته العقلية من جهة أخرى، قد جعل من لعب الأطفال الوسيلة الوحيدة الممكنة لتقصي حياتهم النفسية ولفهم ما يعترض هذه الحياة من صعوبات وأشكالات، ولهذا توجه الباحثون والمعالجون النفسيون نحو دراسة لعب الأطفال، وأصبحت هذه الطريقة مساوية لطرق التحليل والعلاج النفسي في الكبار، ومن رواد هذه الحركة نذكر (ساندور فونزي Ferenczi) وهرمين هوغ ـ هلموث Hellmuth، وميلاني كلاين، وأنّا فرويد،

وغيرهم ممن وجدوا في أحلام الأطفال في ألعابهم أفضل الدلالات عن حياتهم النفسية الداخلية وأفضل الوسائل لعلاج ما يعانوه من اضطرابات في حياتهم النفسية والعاطفية.

الفصل التاسع عشر

الأحلام الكابوسية

- ★ خصائصها وتفسيرها ومحتواها .
- ★ التفريق بينها وبين الأحلام الاعتيادية .
- ★ رعب الليل ، والتفريق بينه وبين الحلم الكابوسي

الأحلام الكابوسية

« الجاثومية »

الأحلام الكابوسية هي النوبات من الاحلام المقلقة والمخيفة والتي قد تؤدي إلى استيقاظ الحالم وهو في حالة رعب، ويلي الاستيقاظ مباشرة تذكر الحالم بالتفصيل لحلم طويل ومزعج يتضمن أما تعرض الحالم نفسه أو لمن تربطه به محبة بما يهدده بالخطر الوشيك، ويصاحب الحلم الكابوسي في معظم الحالات انفعال زائد في الجهاز العصبي الذاتي (الأوتوماتي). والحلم الكابوسي بتكرر عادة وعلى نفس الصورة التي جاء عليها في البداية وبتنوع بسيط أحياناً. والأحلام الكابوسية تحدث عادة على أثر تعرض الفرد لتجربة أو صدمة مؤذية، وقد يأتي على أثر تعرض الفرد للأرهاق والمرض أو عند تعرض من يحبه الفرد ويحرص عليه إلى مواقف تحمل في طياتها احتمال الخطر، وللحلم أن يتكرر مرات عديدة إذا كانت ظروف الفرد وحالته النفسية ما زالت مشبعة ببواعث القلق.

لقد أطلقت لفظة « الكابوس » أو « الجاثوم » على هذا النوع من الأحلام المقلقة تعبيراً عن شعور الإختناق والرعب الذي يشعر به الحالم والذي يبدو له وكان شيئاً ثقيلاً قد نكس على صدره وجثم عليه وكأنه يهدده بالإختناق

والموت الوشيك في الوقت الذي لا يستطيع فيه التخلص أو الفرار منه، ولعل من المفيد أن نذكر بأن المصطلح في اللغة الإنجليزية للحلم الكابوسي «هو Nightmare» أو ما ترجمته (فرس الليل)، ومع أن اشتقاق المصطلح غير مؤكد، إلاّ أنه يحمل التنويه بأن زائراً ما، وهو أما حيوان أو شبه إنسان أو شيطان، يرد الفرد في نومه ويجثم على صدره وبثقل لا يقوى معه على الحركة. ومع كثرة وقوع الأحلام المقلقة من بين أحلام الناس، إلاّ أن الأحلام التي تستوجب الوصف بأنها احلام كابوسية، هي قليلة الوقوع نسبياً، وتقدر نسبة وقوعها بين الناس بواحد من كل خمسماية حلم، ولمثل هذه الأحلام أن تحدث ولو مرة واحدة، في حياة الفرد، أو أن تتكرر مرات عديدة، وقد تصبح في بعض الناس نوبات متكررة تلازمه مدى الحياة، وأن كان لحدتها أن تخف مع مرور الزمن بما في ذلك الإنفعالات العصبية المصاحبة لها.

لمن تحدث الأحلام الكابوسية؟

تحدث الأحلام الكابوسية أكثر ما تحدث لفئتين من الناس وبصرف النظر عن أعمارهم: الفئة الأولى هم أولئك الذين تعرضوا إلى صدمة معينة، مما أشعر الفرد بالخوف والقلق الشديدين من احتمالات الخطر على حياته، ومثل هذا قد يحدث للجندي المحارب، كما قد يحدث للمدني إذا ما تعرض إلى تجربة مماثلة في خطورتها وليس بمحتواها بالضرورة، ومن ذلك التعرض لمخاطر الحرب، والحريق، والفيضانات، أو عقب المشاركة في حادث سيارة، أو مشاهدة جريمة أو مواقف عنيفة أو في أثر حالة موت بين أفراد العائلة وألاقارب وذوي الصلة، أو حتى بعد مشاهدة فيلم أو تمثيلية وغير ذلك من التجارب التي تقوم بفعل الإسناد والأعداد للحلم الكابوسي، وقد يكون أي من هذه التجارب عاملاً كافياً لإحياء حلم كابوسي بعد انقطاعه لزمن طويل. هذا وليس من الضروري أن يتخذ الحلم الكابوسي صورة الصدمة أو التجربة الصارمة الأولى التي تعرض لها الفرد، أو حتى أية صدمة تالية، فهو قد يتخذ أي شكل ومحتوى، أما بصورة كاملة أو بصورة جزئية، وقد يأتي على صورة رمزية مما يحتاج إلى تفسيره. أما الفئة الثانية من الناس من الذين تحدث فيهم الأحلام الكابوسية فهم

أولئك الذين تعرضوا إلى مسببات مرضية لها أن تؤثر على الدماغ بصورة أو أخرى، ومن هذه المسببات: (١) تناول بعض العقاقير أو التوقف المفاجئ عن استعمالها، ومن أبرز هذه العقاقير مركب دوردين **Doriden**، والذي يستعمل كمنوم، ومركبات الباربتيوريت والتي تستعمل في التسكين وفي مداواة الأرق والصراع، ومركب «سيربسيل»، والذي يستعمل في علاج ضغط الدم، ومركبات الأمفيتامين، وهي مواد منشطة، والمركبات المضادة للكآبة، وبعض المركبات الدوائية المعقلة والمستعملة في علاج الإضطرابات العقلية، وخاصة دواء الموديكيت، ومعظم العقاقير والمستحضرات التي تسبب الأدمان، أو التعود على الإستعمال سواء خلال فترة تناول هذه المركبات أو عند التوقف عن استعمالها لسبب أو آخر.

خصائص الحلم الكابوسي:

ان للحلم الكابوسي، مهما كانت أسبابه ومحتواه، خصائص وعلامات معينة تظهر عادة في كل من يعاني من مثل هذا الحلم، وتتكرر هذه الخصائص والعلامات في كل حلم مماثل يمر مهما طال زمن وتكرار هذا الحلم. وأهم هذه الخصائص هي:

★ الخوف الشديد والذي يصل إلى حد الهلع والفزع في اللحظة السابقة لإستيقاظ الفرد من كابوسه.

★ الشعور بالضيق والثقل الجاثم على الصدر، وهذا يؤدي إلى ضيق التنفس والشعور بالاختناق.

★ شعور الحالم بأنه مشلول الإرادة، وبأنه عاجز عن زحزحة الثقل الجاثم على صدره، أو التحرك لإبعاده والفرار منه، إضافة إلى عجزه عن الصراخ والإستغاثة.

★ أعراض فسيولوجية تدلل على زيادة في فعالية الجهاز العصبي الذاتي، كسرعة النبض والخفقان والتعرق. وجميع هذه الأعراض تكون متجمعة في اللحظة التي يستفيق الواحد فيها من حلمه الكابوسي، غير أنها سرعان ما تختفي

أو تزول عند إدراكه بأنه إنما كان يحلم، وهو لذلك يعود من جديد إلى نومه. غير أن للحالة أن تخلف أثراً في ذهن الفرد، وقد يكون هذا الأثر كافياً في بعض المعرضين لأحلام متكررة بحيث يحاول الفرد تجنب الوقوع في النوم تفادياً لمعاناة حلمه الكابوسي ثانية.

تفسير الأحلام الكابوسية:

لقد قام الكثيرون بمحاولات تفسيرية للأحلام الكابوسية، وتباينت وتعددت النظريات بهذا الصدد كتباين وتعدد النظريات في تفسير الأحلام بصورة عامة، وفيما يلي تعرض أهم هذه النظريات:

(أولاً): أن الأحلام الكابوسية هي ذات طبيعة وأصول جنسية، وأصحاب هذه النظرية هم من أقطاب المدرسة التحليلية الفرويدية، ومع أن فرويد نفسه لم يتعرض لموضوع الأحلام الكابوسية، إلاّ أن زميله وراويته «ايرنست جونز»، قد أولى هذا الموضوع اهتمامه، فهو قد افترض لهذه الأحلام أساساً وتفسيراً يتمشى مع جوهر النظريات الفرويدية في الأحلام. ويقول جونز: «أن الحالة المعروفة بالكابوس هي دائماً تعبير عن صراع عقلي داخلي عنيف، والذي يتركز حول شكل من أشكال الرغبة الجنسية المكبوتة: ويرى جونز أن هذا الإستنتاج ربما كان صادقاً عن جميع الأحلام، غير أن الفرق بين الأحلام الإعتيادية وبين الكابوس هو أن الكابوس يتسبب عن أكثر الرغبات الجنسية كبتاً في اللاوعي، وهذه هي الرغبات الجنسية المحرمة. ويقول جونز في ذلك: «أن النوبة الكابوسية هي تعبير عن صراع عقلي يقوم حول رغبة جنسية محرمة، وهي يمكن أن تحرك عن طريق مثيرات مرعبة. مما لها آن تبعث المشاعر المكبوتة». ويقول أيضاً: «في جميع حالات الأحلام المقلقة، فأن المحتوى الكامن لهذا الأحلام إنما يمثل محاولة لإرضاء رغبة جنسية مكبوتة، وهي رغبة محرمة عادة، فبينما في الحلم الكابوسي يكون الإرتباط دائماً بالفعل الجنسي، إلاّ أنه في الأحلام الأخرى يعبر عنها بمختلف الرغبات الجنسية الشاذة»، وقد أتبع محللون آخرون نهج جونز في الربط بين الجنس المكبوت، وبين الأحلام الكابوسية، ووجدوا ما يبرر

هذا الإفراض من محتوى بعض هذه الأحلام الكابوسية، وهو المحتوى الذي أما يظهر بوضوح أو بتستر رمزي يشف عن طبيعة الحلم الجنسية. ومن أمثلة ذلك ما قد تعانيه بعض الفتيات المراهقات من أحلام كابوسية تحتوي على تجارب الخطف أو الملاحقة أو الإغتصاب. وهنالك من المحللين ممن يجدون في ظهور الحيوانات والوحوش المخيفة في الأحلام الكابوسية بأنها تمثيل للذروة الجنسية، وبأن ألأعراض الحادثة في الحلم الكابوسي من خفقان وسرعة النبض والشعور بخدر الساقين، إنما هي الأعراض الجسمية المصاحبة لهذه الذروة، أما لماذا تظهر هذه الذروة على شكل حيواني بدلاً من ظهورها على شكل آخر، فأنهم يفسرونه بمثابة عقاب للفرد الذي تراوده العلاقة الجنسية المحرمة ويحصل على الذروة منها، وذلك بمهاجمته والفرار به بعيداً. وهنالك من يفسر ظهور هذه الحيوانات كالعنكبوت والوطواط الجبار الماص للدم والسرطعون، بأنها تمثيل صوري يجسد الإحساسات الجسمية التي يشعر بها الفرد أثناء مداعبته للرغبات الجنسية. وبأن هذا التمثيل لهذه الأحاسيس يبدأ في زمن الطفولة، وهو الزمن الذي يشعر فيه الطفل بأن كل إحساس ينبعث من جسمه، إنما يأتيه من مصدر خارج عن ذاته حتى ولو كان هذا الإحساس يمثل دوافعه ورغباته.

(ثانياً) نظرية ترى في الحلم الكابوسي تعبيراً عن تجربة الخوف، وهذه نظرية قد تكون أقرب للواقع من النظريات السابقة، ذلك أن من الصعب أثبات توفر العنصر الجنسي في أكثر الأحلام الكابوسية، ثم أنه لو كان الجنس، بما في ذلك الجنسية المحرمة، هو المحرك للأحلام الكابوسية لوجدنا بأن الأحلام الكابوسية أكثر وقوعاً بين أحلام الناس مما هي عليه في الواقع، ولما كان هنالك من داع لظهور مثل هذه الأحلام بعد تجارب مخيفة ومقلقة، وهي التجارب التي من طبيعتها أن تنهي عن الدوافع الجنسية. ومع أن المحللين النفسيين المتأثرين بالآراء الفرويدية يردون معظم أشكال القلق إلى الرغبات الجنسية المكبوتة من ظهور هذه الرغبات في الواقع، كما أنهم فسروا فعل التجارب المخيفة والمفزعة التي يتضمنها الحلم الكابوسي بأنها تجارب تخدم غرض الكشف عن الرغبات الجنسية المكبوتة، إلاّ أن مما لا شك فيه هو أن تجارب أخرى غير التجارب الجنسية

تكبت في اللاوعي بسبب عدم مقدرة الفرد على تحمل وطأة تذكرها، وهذه قد يتسنى لها الظهور أثناء الحلم الكابوسي، أما بصورة مباشرة أو بصورة رمزية، ومن هذه التجارب المخيفة هي تجارب شعور الإختناق في الطفولة، وتجربة الوقوع تحت تأثير المخدر، وعملية إحداثه، والخوف من الظلام ومن الأماكن العالية والمقفلة وخشية السقوط، والخوف من الإحساسات الجسمية، كالخفقان والتعرق الغزير. وهنالك من يضيف إلى هذه التجارب المخيفة إحساس الطفل أثناء عملية ولادته من بطن أمه. ولعل أكثر التجارب المخيفة والمسببة للكوابيس هي تجربة الصدمة التي قد يتعرض لها المحارب المدني عند تعرضه للخطر وغيرها من الحوادث المنذرة بالخطر على الحياة مثل الحرائق والفيضانات والزلازل وحوادث الشغب والإصطدام، وكل هذه حوادث لها أما أن تسهل بدء الكوابيس أو تساعد على استمرارها، وخاصة في أولئك المتعرضين لمثل هذه التجارب والذين تنقصهم المقدرة على إحتواء تجاربهم والتكيف معها في حياتهم الواعية، وهو الأمر الذي يؤدي إلى كبتها تلقائياً في اللاوعي، وهم بذلك يبعدونها عن ذاكرتهم، غير أن ما تسببه لهم من قلق له أن يكون كافياً لإقتحامها إلى حيز الوعي على شكل حلم كابوسي.

(ثالثاً): النظرية التي ترد الأحلام الكابوسية إلى أنها فيض من حيز اللاوعي الجماعي والذي يتشارك في إمكاناته جميع بني البشر والمستمد من أصولهم الأولية، وهي نظرية جاء بها كارل يونغ، وطبقاً لهذه النظرية فأن الأحلام الكابوسية ما هي إلاّ تعبير عن حالة من الخوف البدائي في حياة الإنسان، كما أن محتواها من الحيوانات والوحوش الغريبة ينم عن تجارب العقل البدائي الأولي والتي ظل محتفظاً بها في لا وعيه.

(رابعاً): نظرية ترد الأحلام الكابوسية إلى أصول من مشاعر الغيظ والغضب، فهذه المشاعر قد يقتضي كبتها أثناء اليقظة لضرورات اجتماعية وحياتية غير أنها قد تنفجر أثناء الليل وتتحول من مشاعر الغيظ والغضب إلى صور وتجارب كابوسية تهدد الحالم بالموت والفناء. وفي رأي أصحاب هذه

النظرية أن دوافع الغضب أو الرغبة في التعدي والعنف والتي تساور البعض، وخاصة بعض الأطفال، فأنها تعبّر عن نفسها كحلم كابوسي في أثناء الليل، فالوحش أو ما يماثله مما يعرض للفرد في الحلم، إنما يمثل له دوافعه العدوانية، وفي لحظة سريعة يصبح الوحش تجسيداً لما يحتمل من نتائج مؤذية للطفل بسبب دوافعه العدوانية، وهم يعللون هذا التجسيد بأنه بمثابة عقاب للطفل الحالم لمداعبته أفكار العنف والتعدي، وهي أفكار تتوجه عادة نحو أحد والديه أو أخوته.

(خامساً): النظرية التي تجد في الأحلام الكابوسية تجسيداً للأحاسيس الجسمية، فالعواطف العنيفة كالخوف والرغبة الجنسية والغضب تحدث عادة فيضاً من انفعالات الجهاز العصبي العاطفي وخاصة في الأحشاء الباطنة، وهذه الإنفعالات تؤدي إلى حدوث أحاسيس مختلفة في الجسم يتعلم الطفل منذ صغره بأن يصفها على صور حيوانية أو على شكل حشرات تسري في أحشائه، ويفسر أصحاب هذه النظرية ظهور هذه الصور المخيفة في الأحلام الكابوسية بأنها ترتبط بالعملية الجنسية، فالإحساس الذي يتمثل بالسرطعون يشبه الإحساس أثناء فترة التهيج الجنسي، والإحساس الذي يظهر على صورة العنكبوت بلزاجته يجسد دور الغثيان والسكون الذي يلي الحصول على الذروة. هذا وقد تتجسد الأحاسيس الجسمية طبقاً لهذه النظرية على صورة طائر العلوق، وهو طائر اسطوري عملاق يشبه الوطواط ويمتص دم الإنسان، أو على صورة ذئاب مفترسة أو ثعبان، وتفسر هذه النظرية ظهور الحيوانات الأسطورية في مثل هذه الأحلام والتي لا وجود حالي لها، والتي لم يسمع بها أو يطلع الفرد على أوصافها، أنها من مخلفات التجارب الأولية للإنسان البدائي القديم في أوائل عهده، والتي آلت إلى كل فرد عن طريق لا وعيه الجماعي البدائي الأصول.

(سادساً): النظرية التي تعتبر الحلم الكابوسي تعبيراً عن القلق، وهذه النظرية لا تجد فروقاً هامة بين حلم الكابوس وبين أحلام القلق الأخرى التي كثيراً ما تعرض للنائم في أحلامه، وما الفرق بينهما إلاّ فرق شدة، فأحلام القلق تتفاوت شدة بين حالم وآخر، وبين حلم وآخر، والحلم الكابوسي هو أكثر هذه الأحلام

شدة، وليس هنالك من فرق في النوع أو السبب بينه وبين أحلام القلق الأخرى والأقل شدة، وبأن شدة الحلم هي التي تتغلب على شخصيته الحالم، وتسبب له فيض الإنفعالات الفيزيولوجية كضيق التنفس والخفقان والتعرق والشعور بالإختناق، وهي الأحاسيس التي تصاحب شعور الخوف بصورة إعتيادية، وكل ما هنالك من فرق هو أن الحالم في حلمه الكابوسي يقرن هذه الأحاسيس الجسمية بصورة وتجارب تشمل الحيوانات والوحوش والحشرات.

محتوى الأحلام الكابوسية:

ان محتوى الأحلام الكابوسية ينحصر على الغالب في واحد أو آخر من مواضيع أو تجارب منها: السقوط، والخوف من الهجوم والتعدي، والتهديد الموجه إلى شخص ما ممن يحبه الفرد، ويحرص عليه. وقد فسر التحليليون هذه الأنماط من الأحلام الكابوسية على النحو التالي: حلم السقوط يرمز إلى فقدان الحب، أو التهديد بفقدانه، وهذا الحلم يكثر عادة في الأطفال والأحداث الذين اتصفوا من صغرهم بعدم المقدرة على التحدي، وخاصة تحدي رغبات الأم وأوامرها، (٢) تجربة الخوف من الهجوم والتعدي، ترمز إلى خوف الحالم من عملية الخصي ونتائجها، هذا النوع من الحلم يظهر عادة في الأفراد الذين يعبرون عن عواطفهم بصورة ساذجة، أو الذين يعيرون أهتماماً كبيراً لمشاعر تقدير النفس والمواقف التي تثيرها، (٣) أما التهديد لشخص ما يحبه الحالم ويحرص على راحته، فهو نمط من الحلم الكابوسي يقع بنسبة أقل من النمطين الأولين، وهو يحدث أكثر ما يحدث في الإناث. ويرى آخرون بأن تحديد الأحلام الكابوسية بهذه الفئات الثلاثة لا يحيط بجميع أشكال الأحلام الكابوسية، لا من حيث المحتوى أو من حيث السبب في حدوثها، وهؤلاء يجدون في التصنيف التالي لأنواع الحلم الكابوسي ما هو أكثر إحاطة وشمولاً لهذه الأحلام..

(أولاً): الكوابيس المشتقة من تجارب موضوعية، سواء حدثت هذه التجارب في فترة الطفولة أو الحداثة أو الكبر، والكابوس في هذه الحالات يأتي عادة على شكل إستعادة للتجارب السابقة التي لم يتمكن الفرد من التكيف

والتلاؤم مع محتواها، وهو لذلك يكبتها تلقائياً، وفي حلمه تظهر هذه التجارب المكبوتة مع ما اندمج معها من إنفعال عاطفي عند حدوث التجربة في الأصل، وهذه العاطفة هي عادة خوف وقلق شديدين. ومن أكثر هذه الأحلام وروداً أحلام التجارب القتالية المروعة، ومنها أيضاً التجارب المخيفة المختلفة والعديدة التي يتعرض لها الأطفال كالفراق عن الأم، والشعور بالاختناق لسبب ما، وتعريض الطفل لمواقف تنوه بالخطر والأذى له أو لأحد المقربين منه. وإستعادة التجربة في الحلم قد تأتي بصورة مطابقة للموقف الذي أثار تجربة الخوف والقلق أولاً، وقد تأتي بصورة رمزية وبدرجات متفاوتة من التورية، كما أن الفرد قد يستعيد التجربة بكاملها منذ بدايتها وحتى نهايتها، أو يستعيد منها في كابوسه جزءاً فقط، أو أن يقتصر هذا الجزء على اللحظة الأخيرة من التجربة. وعلى العموم فأن الإستدلال على التجربة من الرموز التي يأتي عليها هو أكثر سهولة من حل رموز الأحلام الأولى والتوصل إلى معانيها.

(ثانياً): الكوابيس التي تعبر عن خوفنا من الدوافع الجنسية التي كانت تساورنا في الطفولة والتي كبتت في حينها وتعذر تحقيقها، وتظل تسعى بالرغم من ذلك لكي تحقق غاياتها، وظهورها في وعي الحلم يحقق في آن واحد مشاعر اللذة الناجمة عن أرضائها، كما يجلب مشاعر الخوف والرعب والإثم والتي تترتب على تحقيق هذا الإرضاء المنهي عنه. هذا ولتجارب الطفولة السابقة أن تسند تجارب لاحقة أخرى، أو أن تتطور وتتلون بفعل إضافات معنوية من ذات الفرد.

(ثالثاً): الكوابيس التي تمثل مشاعرنا وأحاسيسنا هي عضوية المنشأ في الجسم مهما كان مصدر وسبب هذه الأحاسيس، ومن ثمة يعبر عنها بصورة حيوانية مختلفة. ومن آراء جونز في هذا النوع من الأحلام الكابوسية والتي يكون الحيوان مصدر الرعب فيها، هو أن الحيوان المهاجم للفرد في كابوسه إنما يمثل إنساناً، وبأن هذا الإنسان هو أحد والدي الحالم، وبأن تجربة الحلم ترمز إلى الجنسية الطفولية المحرمة والمكبوتة.

ان هذه النظريات بشأن أسباب الأحلام الكابوسية ومحتواها وتفسير هذا

المحتوى لا تكفي للإحاطة بجميع أنواع الاحلام الكابوسية، إضافة إلى أن بعض هذه النظريات تقوم على فرضيات يسهل وضعها ولكنه يتعذر إثباتها، ولو صحت جميع هذه النظريات لكانت نسبة وقوع وتكرار الأحلام الكابوسية هي أكثر بكثير مما هي عليه. هذا ومن الأسباب التي تفترض للأحلام الكابوسية أنها حالة تتساوى مع بعض مظاهر النوبة الصرعية، ويستدل على ذلك من أن النوبة تأتي مفاجئة، وبأنها قصيرة الزمن، وبأنها تتكرر في الكثير من الحالات وعلى صورة واحدة، وكل هذه الخصائص تدلل على أنها ناجمة عن إثارة صرعية في منطقة معينة من الدماغ، والتي تحتوي على التجربة المخزونة والتي يتكرر ظهورها في الحلم، وهذه الملاحظة تبرر استعمال العقاقير المضادة للصرع في علاج النوبات الكابوسية المتكررة.

ان أهمية الأحلام الكابوسية لا تنحصر فقط في أنها تدلل على توفر تجارب سابقة مقلقة في حياة الفرد، وإنما أيضاً في دلالتها على الوضع النفسي أو العقلي القائم بالنسبة للفرد، وما لهذه الدلالات أن تؤشر إليه في المستقبل، فالأحلام الكابوسية المتكررة أما تكون مؤشراً لوجود اضطراب نفسي قائم في حياة المريض، أو أنها تؤشر إلى اتجاه الفرد نحو الوقوع في مثل هذا الإضطراب النفسي في وقت قريب، وهنالك لذلك من يرى في الأحلام الكابوسية تأكيداً لوجود اضطراب نفسي في الفرد، كما يرى آخرون بأن تكرار الحلم الكابوسي قد يكون منوهاً بأن الفرد الذي يعاني هذه الأحلام قد أصبح مهيئاً للإصابة بمرض الشيزفرينيا العقلي.

التفريق بين الأحلام الإعتيادية والكابوسية:

تفرق الأحلام الكابوسية عن الأحلام الإعتيادية بعدة مظاهر، ومن أهم هذه الفروق هي:

(١) الفرق بينهما هو فرق درجة لا فرق نوع، والأحلام الكابوسية هي من الشدة بحيث تغلب على وعي الفرد في حلمه وتغمره بالأحاسيس التي يتصف بها الكابوس.

(٢) يعبر عن الحلم بمحتوى موضوعي، ويتخذ ذلك عادة شكل الحيوانات والوحوش والحشرات المؤذية.

(٣) الحلم الإعتيادي يتجه نحو حل أو أرضاء لمشكلة قائمة والتي عن طريق هذا الحل أو الإرضاء فأن حالة النوم تتواصل، بينما في الكابوس فأن الصراع شديد والرعب عظيم، والمشكلة ظاهرة، غير أنه ليس هنالك من حل لها، ونتيجة ذلك هي معاناة شديدة مما يؤدي إلى الإستفاقة بحالة من الرعب.

(٤) الحلم الكابوسي يؤدي عادة إلى الإستفاقة من النوم في اللحظة الحاسمة والأشد خطراً في محتوى الحلم، بينما الحلم الإعتيادي فأنه لا يؤدي إلى مثل هذه الإستفاقة.

(٥) في الحلم الإعتيادي يتغير شكل المشكلة وبصورة تتجه تدريجياً نحو الوضوح في الأحلام التالية عبر الزمن، غير أن الحلم الكابوسي يكرر نفسه عادة وبدون تغيير يذكر ولسنوات طويلة. فالحالم مثلاً يستمر في ملاقاة نفس التجربة في حلمه بما في ذلك نفس الخيالات والصور التي تثير الرعب في نفسه وتدفعه إلى الإستفاقة من حلمه. وعلى العموم فأن معظم الأحلام الكابوسية المتكررة تدور حول المشاكل الطفولية غير المحلولة، فالعقل كما يبدو لا يستطيع ترك مثل هذه التجارب ناقصة وبدون حل، ولا بد لذلك من ظهورها في الأحلام وتكرار ظهورها عندما تكون القوى الناهية عن هذا الظهور ضعيفة أو محجمة أثناء النوم .هذا ومعظم الأحلام الكابوسية تبدأ في سن الثالثة، وهو السن الذي يبدأ فيه الطفل بتكوين ما يسمى بالضمير وبالشعور بعاطفة الذنب، وباكتساب المقاييس المعنوية لأفكاره ودوافعه.

علاج الأحلام الكابوسية:

هنالك عدَّة إتجاهات في موضوع علاج الأحلام الكابوسية، ومن هذه الإتجاهات علاجها على أساس تحليلي أو عن طريق التهدئة أو مضادات الصرع، فالاتجاه التحليلي يقوم على أساس الإفتراض بأن إستعادة الحالم للتجربة الأصلية التي كبتت في ذاكرته قد يكون كافياً لشفائه من حالته، كما قد تشفيه هذه

الإستعادة من الأعراض المرضية التي قد يعانيها، أما إذا فشل الحلم الكابوسي مع تكراره عن الكشف عن هذه التجربة المكبوتة بكاملها، فأنه يقتضي الكشف عنها عن طريق التحليل بالعملية المسماة بالتحليل الأستقصائي. ومن الأمثلة المعطاة عن الأحلام الكابوسية والتي تنشأ بسبب التجارب المؤذية في حياة الأطفال الحلم التالي: (طفل وهو في سن الواحدة والنصف تركته مربيته ذات يوم على الطاولة وبجانبه باقة من الأزهار من نوع (الأجراس الزرقاء)، ولما أنتبهت إليه وجدت بأنه التهم الكثير منها، فارتعبت، وحاولت أن تعطيه مقيئاً، ولكن بدون جدوى، وأستدعت الطبيب والذي أدخل أنبوباً في معدته، غير أن الطفل تقيأ بعد ذلك بغزارة وأصبح في حالة صدمة. وتلاشى، وبعد أن شفى من حالته بسنوات أصبح عرضة لأحلام متكررة من الكوابيس والتي تضمنت خازوقاً إستقر في نهايته أطفال مملوطون (وهو تصوير يرمز إلى الأنبوب الذي نزل إلى معدته وأستقر هو في نهايته، وكأنه كومه بدون حراك).

رعب الليل

تحدث نوبات (الرعب الليلي) أثناء النوم، وخاصة أثناء نوم الليل، وأكثر ما تحدث هذه النوبات في الأطفال في مختلف الأعمار، ويقدر البعض وقوعها بنسبة ٢ إلى ٣ في المئة من الأطفال، غير أن هذا التقدير يرتفع إلى أكثر من ذلك بكثير إذا ما رصد نوم الأطفال بدقة وعناية. ويصاب الأطفال بهذه النوبات عادة وهم بين سن الرابعة والسابعة، غير أنها كثيراً ما تلاحظ حتى في الأطفال في الشهور الأولى من عمرهم، هذا وتلاحظ زيادة طارئة في نوبات رعب الليل في الأولاد ما بين سن الثانية عشرة وحتى الرابعة عشرة، وهو سن البلوغ للأولاد. وتتصف حالة رعب الليل بصرخة مفاجئة تصدر عن النائم، ثم يجلس أو ينهض على أثرها وهو في حالة تنم عن فزع شديد، فعيونه مفتوحة، وجسمه متخشب، ويبدو في حالة إرتباك مع فيض في نشاط الجهاز العصبي العاطفي، وتستمر الحالة بضع دقائق يعود بعدها لمتابعة نومه، وفي الصباح لا يتذكر شيئاً عن تجربته مما يدلل على أنه لم يستفق فعلاً من نومه أثناء النوبة التي مر بها.

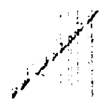
ان الآراء تختلف حول تفسير نوبات رعب الليل، فهنالك من يرى بأن هذه

النوبات لا علاقة لها بالنوم الحالم، والواقع أنها لا تحدث أثناء فترات النوم الحالم وإنما أثناء فترات النوم غير الحالم وبصورة محددة خلال الدرجات العميقة من النوم غير الحالم والمعروفة بنوم الموجات البطيئة، وهي أعمق درجات النوم، وبذلك فأن نوبة رعبة الليل إنما هي استفاقة مفاجئة من نوم عميق لا حلم فيه، أما لماذا يحدث المحتوى المعروف لهذه النوبات كالصرخة والتخشب والإرتباك، فذلك يفسر بأنه نتيجة للاضطراب العاطفي الذي يحدث بسبب التماس، أو على الأحرى الصدام بين حالتي النوم العميق واليقظة، وهو اضطراب لا يستطيع الفرد إحتواءه مع البقاء متمتعاً بنوم عميق، ولا بد لذلك من استفاقته ولو للحظات قصيرة يعود بعدها لمتابعة نومه. وهنالك نظرية أخرى في تفسير رعب الليل، وهي بأنه مجرد شكل من أشكال الأحلام الكابوسية، وبأن الفرق بينهما ينحصر فقط في أن الحالم بالحلم الكابوسي يتذكر حلمه عند الإستفاقة من نومه، بينما الذي يعاني من رعب الليل فأنه لا يستطيع مثل هذا التذكر. هذا والأبحاث العلمية تميل إلى إسناد النظرية الأولى والتي تفرق جذرياً بين الحلم الكابوسي وبين نوبة رعب الليل، ومن أن الظاهرتين تمثلان حالتين عقليتين مختلفتين لا حالة واحدة، كما تفيد بذلك النظرية الثانية والتي كان يظن سابقاً بأنها الأقرب للواقع. ومن النظريات السببية المقدمة لتفسير نوبات رعب الليل، هو أنها نتيجة لتجمع ثاني أكسيد الكربون في الجهاز التنفسي نتيجة تضخم اللوزتين، أو غدد الحلق، أو بسبب الصرع، أو بأنها حالات هستيرية، أو أنها ناجمة عن مشاهدة الطفل للعلاقة الجنسية بين والديه أو بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم وغيرها من الأسباب.

وفيما يلي ندرج الفروق الأساسية بين الأحلام الكابوسية وبين رعب الليل، وهي الفروق التي تسند الأعتقاد بأن رعب الليل إنما هي حالة من حالات اضطراب النوم مما لا علاقة له بالأحلام.

الأحلام الكابوسية	نوبات رعب الليل
★ تحدث أثناء فترات النوم الحالم	★ تحدث أثناء فترات النوم غير الحالم (نوم الموجة البطيئة)
★ ذات محتوى مثير للقلق	★ لا تتضمن أيّ محتوى من مشاعر الخوف والهلع.
★ الإستيقاظ يحدث عادة على أثر الكابوس وقد يستمر الخوف لمدة قصيرة ولكنه سرعان ما يتلاشى وينتهي بتوجه عقلي وبواقعية.	★ الفرد لا يستيقظ من نومه أو أنه يظل في حالة غسقية (بين النوم واليقظة) ويعود بعدها للنوم.
★ سلوك الحالم قبل استفاقته مباشرة يتضمن عادة حركات دفاعية، وتأوهات.	★ سلوك الفرد يتضمن تشويه القسمات الوجهية: العيون مفتوحة، ومبحلقة، والرعب يرتسم على الوجه، ويصرخ، ويجلس، ويقف، ويمشي، أو يقفز بحالة تهيج، وقد ينطق ببعض كلمات تنوه بأن أحداً ما يلاحقه، أو أنه يستغيث.
★ الحالم الكابوسي يهدأ بسرعة ويستطيع الافضاء بمحتوى حلمه بصورة مترابطة.	★ لا يمكن تهدئته، أو استخلاص أي محتوى مترابط منه، وعند استفاقته كلياً، فهو لا يتذكر هذه الفترة من حياته أبداً.
★ أما يظل الفرد واعياً لمدة طويلة أو أنه يعود للنوم حسب رغبته.	★ العودة إلى نوم هادئ مباشرة بعد انتهاء النوبة.
★ مدة التجربة لا تستمر أكثر من دقيقتين أو ثلاثة.	★ الرعب قد يستمر لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.

★ قليل الإرتباك عند الاستيقاظ.	كثير الإرتباك أثناء النوبة.
★ عند الإستفاقة، أكثر استجابة للإثارة الخارجة.	★ قليل أو عديم الإستجابة للإثارات الخارجية.
★ يحدث الكابوس عادة في الجزء الأخير من النوم، وهذا الجزء من النوم لا تتوفر فيه عادة درجات نوم عميق.	★ يحدث عادة في بداية النوم (بعد ١٥ إلى ٣٠ دقيقة من هذه البداية) وهذه هي فترة نوم غير حالمة وذات درجة عميقة من النوم.
★ يحدث الحلم الكابوسي في معظم الأعمار.	★ يحدث رعب الأطفال عادة في الطفولة الصغيرة.



الفصل المشرون

ظواهر سلوكية أثناء النوم

★ المشي أثناء النوم (النومشة).
★ التنقل أثناء النوم (السومنا مبولزم).
★ التكلم أثناء النوم.
★ سلس البول الليلي.
★ الاستحلام.

ظواهر سلوكية أثناء النوم

المشي أثناء النوم (النومشة)

النومشة هو المصطلح الذي يطلق على الحالة التي ينهض فيها الواحد أثناء نومه ويمشي أو يتجول لمسافات قصيرة أو طويلة ويتجنب خلال ذلك أية مواضيع معترضة، ثم يعود إلى فراشه، ويواصل نومه، وفي الصباح لا يتذكر شيئاً مما حدث.

إن المشي أثناء النوم هو حالة مألوفة، وتحدث مرة أو أكثر في طفولة معظم الناس، وخاصة من يتصف منهم بالنشاط وخصب الخيال. وإمعان النظر في حالات المشي أثناء النوم يظهر بأن هنالك حالتين مختلفتين من النومشة، الأولى: هي الحالة التي تعرف بالسومنامبولزم، أو التنقل أثناء النوم، أما الحالة الثانية فيطلق عليها مصطلح المشي أثناء النوم، والفرق الأساسي بين الحالتين هو أن الحالة الأولى (التنقل أثناء النوم) يمثل حالة من النشاط أثناء فترة من الشعور الواعي المتغير. بينما الحالة الثانية (المشي أثناء النوم) فإنه يمثل حالة من النشاط يقوم به الفرد أثناء النوم الفعلي، هذا وهنالك من الباحثين من يتجاوز هذا

التقسيم للنومشة إلى حالتين، ويعتبرهما بدلاً من ذلك حالة واحدة، وهم يستندون في ذلك إلى أن التنقل أثناء النوم، قد يحدث أثناء فترات النوم الفعلي، وهم لذلك يطلقون على الحالتين مصطلحاً واحداً وهو التنقل النومي.

التنقل النومي (السومنامبولزم Somnambulism)

التنقل النومي هو حالة من تبدل الوعي، وهذا يعطي الفرد شعوراً بأن محيطه قد تبدل وبالصورة التي تناسب تبدل وعيه. والذي يلاحظ على من هو في هذه الحالة هو أنه فاقد الصلة بواقعه المحيطي، ويبدو منشغلاً في عالم خاص، كما تظهر عليه علامات الإنفعال العاطفي إضافة إلى تفوهه بكلمات وجمل غير مفهومة ومبهمة تنم عن التهيج، وهو يقوم بكل ذلك وعيونه مفتوحة ومحدجة. ولهذه الحالة أن تحدث أثناء النوم كما أن لها أن تحدث أثناء المشي في النوم، كما قد تحدث بفعل التنويم المغناطيسي، وتفسر هذه الحالة تحليلياً بأنها بمثابة التعبير الخارجي عن صدمة ناجمة عن حادث أو ذاكرة مزعجة ولكنها مكبوتة، ويعاد الآن تمثيلها بصورة هلوسية. والذي يبرر النظر إلى هذه الحالة ضمن نطاق الأحلام هو أن الفرد أثناء هذه الحالة يبدو وكأنه في حالة حلم، غير أنه على عكس الحالم فإنه لا يتذكر شيئاً مما يكون قد عرض له من صور وذكريات حتى ولو أوقظ خلال قيام الحالة. وفيما يلي وصف لحالة تمثل الخصائص الأساسية لحالة التنقل النومي (السومنامبولزم): (إمرأة في التاسعة والعشرين من العمر، تتصف بالذكاء ورقة الشعور، وقد علمت فجأة بخبر مفجع مفاده أن إبنة عمها والتي تسكن بجوارها قد وقعت ميتة، وبسماعها النبأ هرعت إلى الخارج فشاهدت إبنة عمها مسجاة على أرض الشارع. وإتضح فيما بعد بأنها رمت بنفسها من النافذة وهي في حالة هذيان. ومع أن السيدة قد تأثرت إلى حد شديد بالحادث، إلاّ أنها حافظت على رباطة جأشها، ثم حضرت مراسم الجنازة والدفن والعزاء بكل هدوء وإتزان، وبعد إنتهاء كل ذلك بدأت تشعر بالغم والإكتئاب، وأخذت حالتها الصحية بالتنازل، ثم شرعت بالدخول في حالة غريبة من الوعي، وبدت وكأنها تعيش حلماً، وراحت تقوم أثناء ذلك بالتحدث بصوت خافت إلى إبنة عمها المتوفاة، وتقول لها بأنها تغبطها على ما

حدث لها وعلى شجاعتها فيما أقدمت عليه، وبأن موتها كان شيئاً جميلاً، ثم راحت تنهض ليلاً وتمشي صوب النوافذ تفتح الواحدة منها بعد الأخرى، ثم تعود فتقفلها من جديد، وتجرب الواحدة بعد الأخرى من جديد، ثم ترتقي أحد النوافذ وتهم برمي نفسها إلى الأرض لولا إمساك الحاضرين بها في اللحظة الحاسمة، ثم تنتفض من غفوتها الحالمة وتمسح عينيها، وتعود إلى مواصلة عملها كالمعتاد وكأن شيئاً لم يحدث أبداً).

المشي أثناء النوم **Sleep-Walking** (النومشة):

في هذه الحالة ينهض الواحد أثناء نومه ويمشي متجولاً لمسافات قصيرة أو طويلة، وهذه الحالة تختلف عن الحالة السابقة (التنقل النومي **Somnambulism**) في عدة نواحي، منها أنها تحدث أثناء فترات النوم العميق (أعمق درجات النوم غير الحالم) وهي فترات نوم خالية من الأحلام عادة، وبأن النشاط الذي يقوم به الفرد هو على العموم قليل الترابط ولا هدف له وحركاته تبدو متعثرة ولا مهارة فيها، وأكثر ما تحدث هذه الحالات في الأطفال وبدرجة أقل في الأطفال صغار السن. والطفل أثناء نومه وقيامه بالمشي لا يظهر عليه أي إنفعال، كما أنه يمشي ببطء، ولا يقوم بأي فعل دراماتيكي، على عكس ما يحدث في حالة (التنقل النومي)، ثم أن الطفل في حالته هذه يبدو بأنه يعرف طريقه وهو يتجنب ما يعترضه من عقبات في طريقه بسهولة وقلما يقع في أي خطر، وعند الإستفاقة من حالته فإنه لا يذكر شيئاً مما حدث.

إن المشي أثناء النوم ظاهرة مألوفة في حياة الأطفال، وهي لا تمثل عارضاً مرضياً يستدعي التداخل الطبي، إلاّ إذا ظهرت الحالة على خلفية من الإضطراب النفسي، أو إذا تكررت بكثرة، وهو الأمر الذي له أن يدلل على توفر صراعات نفسية في حياة الطفل والتي تسعى إلى حل لها ويقدر بأن الحالة تحدث في واحد إلى ستة في المئة من الأطفال، وهي تتوقف عادة ببلوغ الفتى العشرين من العمر. ومن أكثر الصراعات النفسية المؤدية إلى مثل هذه الحالة هو الصراع حول أولوية الولاء والحب لأي من الوالدين، أو بسبب شعور الطفل

بأن الحب الذي أولاه لمن هو أكبر منه سناً لم يحظ بالإستجابة الملائمة أو الإعتراف. وفي رأي بعض المحللين أن الحالة تمثل رغبة جنسية غير واعية، وبأن الطفل في إنتقاله إلى سرير أمه وهو نائم (أو الطفلة إلى سرير والدها) فإنما يعبر ذلك عن رغبة جنسية طفولية مكبوتة، وقد ترمز النومشة إلى صراعات ذات طابع آخر، كما يعبر عن ذلك حالة إمرأة متزوجة بدأت تمشي أثناء النوم بعد زواجها، وقد نشأت الحالة أثناء مرض والدها والذي كان يعين زوجها مالياً في نفس الوقت، فكانت تنهض أثناء الليلة تتفقد حالة والدها المريض وتعود للنوم بعد الإطمئنان عليه. وأخيراً توفي، غير أنها إستمرت في العادة ولكن في هذه المرة على شكل مشي أثناء النوم، وقد فسرت حالتها بأنها تعبير عن صراع قائم بين الرغبة في تفقد والدها المريض، وبين التأكد من (موته)، ذلك أنها من جانب لم ترغب في أن تخسر حياته، ومن جانب آخر فإنها كانت تعلم بأن موته سيحل مشاكل زوجها المالية. أما المثل الآخر، وهو مثل كلاسيكي من إحدى روايات شكسبير، والذي تمشي فيه الليدي مكبث في نومها، والذي يفسر بأنه يرمز إلى محاولتها مسح الإثم الذي إرتكبته والتي رفضت في وعيها أن تعترف به. هذا وفي كل حالة من النومشة، فإنه يقتضي التفريق بينها وبين إمكانية أن تكون الحالة صرعية ومن النوع المعروف بالصرع النفسي الحركي Psychomotor (السايكوموتور) والذي تتوفر فيه عادة حركة دماغية صرعية.

التكلم أثناء النوم

التكلم أثناء النوم ظاهرة كثيرة الوقوع في مختلف الأعمار، وأكثر ما تلاحظ عند الأطفال وهي تحدث أثناء النوم الطبيعي، كما تحدث أثناء النوم المضطرب الناجم عن حالات الحمى وإصابات الشدة على الرأس وإستعمال المشروبات والمخدرات وحالات الإجهاد العصبي المقترن بالحرمان من النوم، وهي في هذه الحالات أقرب إلى الهذيان منها إلى التكلم. وقد أفادت الملاحظات الدقيقة أثناء الدراسات الواسعة على سلوك النائمين بأن معظمهم بين الحين والآخر ينطقون بشيء ما وبصورة خافتة مما يتعذر بصورة عامة تبين محتواه، غير أن الكلمات قد

تكون واضحة ومترابطة وذات معنى أثناء حدوث الحلم للنائم أوعند معاناته لحلم كابوسي.

إن معظم حالات التكلم أثناء النوم تحدث خلال فترات النوم غير الحالم، وعلى خلاف حالات المشي أثناء النوم والتي تحدث كلياً أثناء نومه، ويبدو من هذه الظاهرة، كما هو الحال أيضاً في المشي أثناء النوم، أن النائم يمر بتجربة واعية أثناء قيامه بمثل هذا النشاط، غير أن تجربته هذه أما لا تسجل في ذاكرته، أو أنه لا يستطيع إستعادتها عند إستفاقته. هذا وهنالك حالات من التكلم أثناء النوم، والتي تحدث بسبب تصدع الوعي أثناء النوم، وهي حالات هستيرية، وقد يقوم الفرد أثناءها بالحديث الطويل، بما في ذلك السماع والجواب مع فرد آخر مستيقظ، وبعدها يعود للنوم، وفي الصباح لا يتذكر شيئاً مما حدث.

سلس البول الليلي

عادة التبول الليلي في الأطفال عادة شائعة، وهي تعتبر حدثاً طبيعياً في جميع الأطفال دون سن الرابعة، وتعتبر عادة متخلفة بعد هذه السن، ويتفاوت الأطفال بعد ذلك في سن التخلص منها، وقد تمتد العادة إلى سن البلوغ والرشد وحتى العشرينات من العمر، وقد أفادت الدراسات المختبرية المقترنة بتخطيط الدماغ وبملاحظة حركة العينين بأن التبول الليلي إذا ما حدث بعد سن الرابعة فإنه يحدث عادة في فترات النوم العميق (النوم غير الحالم)، وليس أثناء «فترات النوم الحالم»، غير أنه لا يمكن النفي تماماً بأن حلماً من نوع ما أو إحساساً لم يحدث خلال فترة التبول، هذا والمعروف أن الكثير من أحلام الرغبة في التبول لا تنتهي فعلاً بعملية التبول، هذا وقد إفترض ابن سينا أن التبول الليلي يحدث أثناء الأحلام، وبناء على ذلك إبتكر أسلوبه العلاجي التطبيقي لإيقاف العادة، (كما أشرنا إلى ذلك بالتفصيل في مكان آخر من هذا الكتاب).

الإستحلام

الإستحلام هو الإفراز التلقائي للسائل المنوي أو القذف أثناء النوم، سواء كان النوم أثناء الليل أو النهار، وفي بعض الأحيان يقترن الإستحلام بتجربة حالمة تتعلق بمواقف أو علاقات جنسية، والتي يذكرها المستحلم عند إستفاقته من النوم أو من حلمه، غير أن معظم المستحلمين لا يتذكرون مثل هذه الأحلام، وإنما يلاحظون إفرازاتهم المنوية فقط عند إستيقاظهم. والإستحلام يحدث عند البلوغ أو بعده، وأكثر ما يحدث في سن المراهقة والشباب، وبعد ذلك السن في العازبين أو الذين تقيدت نشاطاتهم الجنسية لسبب أو لآخر. وقد تبين من الدراسات الإحصائية بأن حوالي ٨٥ في المئة من الذكور بعد بدء سن المراهقة قد مروا بتجارب من الإستحلام وبمعدل مرة واحدة في الشهر، كما أفادت بأن ٣٧ في المئة من الإناث تعرض لهن أحلام ذات طابع جنسي وبأن بعض هذه الأحلام يؤدي إلى حالة الذروة وهي الحالة المساوية للذروة والقذف في الذكور، وبمعدل ٣ إلى ٤ مرات في العام الواحد.

إنه ما زال من الصعب التيقن بصورة قاطعة عن الزمن الذي يحدث فيه الإستحلام أثناء النوم، وفيما إذا كان ذلك أثناء فترات النوم الحالمة أو خلال فترات النوم غير الحالمة، أو خلال هذه الفترات كلها، وصعوبة تحديد ذلك هي أن الإستحلام نادراً ما يحدث تحت ظروف إختبارية تمكن من تحديد هذا الزمن والفترات التي يقع فيها، غير أنه يمكن الإستنتاج بأن الإستحلام ربما يقع على الأصح خلال فترات النوم الحالم، وهي الفترات التي تتصف بظاهرة توتر القضيب في الذكور، وتأيد هذا الإستنتاج من دراسات مختبرية محدودة، ففي حالة منحرف جنسي مثلي (مستلم) حدثت ذروته أثناء حلمه خلال فترة حالمة بالولوج فيه، وفي حالة أخرى حلم آخر أثناء فترة حالمة يلمس فيها يد فتاة ثم حدث عنده الإستحلام، هذا ولا يقتضي إعتبار تجربة الحلم الطفيفة والظاهرية بلمس يد الفتاة بأنها مساوية للمحتوى الكامن للحلم، وهو المحتوى الذي قد يكون مشحوناً بطاقة عظيمة من المحتوى الجنسي.

هذا ويقتضي بيان أن التوتر القضيبي أثناء النوم لا يؤدي بالضرورة إلى

الإستحلام، فهذا التوتر يحدث بصورة منتظمة خلال كل فترة حالمة ويبدأ بالفعل قبل بدئها ببضع دقائق، كما أن التوتر القضيبي ليس بالضرورة الحتمية السابقة أو المصاحبة للإستحلام، فالإستحلام قد يحدث في غياب التوتر القضيبي لسبب أو آخر من الأسباب المرضية التي تمنع هذا التوتر، ومع ذلك فإن الفرد قد تعرض له أحلام جنسية وقد يفرز السائل المنوي على أثرها، وتعلل هذه الظاهرة بأن مصدر الإستحلام هو ليس الأعضاء التناسلية في ذاتها، وإنما هو نشاط يعتمد أصلاً على الدماغ أو العقل، والذي افترض بأنه يعمل بصورة مستقلة عن الأعضاء التناسلية في توليد التجربة الجنسية. وهذا الإستنتاج هو ما عبر عنه أحد الباحثين بقوله: «إن من الممكن أن يكون للدافع الغريزي والتنظيم النفسي الذي يخدمه إستقلالاً ذاتياً جزئياً عن عمليات الدوافع الفيزيولوجية التي هي دونه».

حالات أخرى مشابهة للاحلام

* حالات تصدع الوعي.
* الغيبوبة والبحران.
* ازدواج الشخصية وتعددها
* الهروب (الفيوج).
* السرابية أو الوهم الحسي.

حالات أخرى مشابهة للاحلام

هنالك حالات أخرى غير التي ذكرناها مما يشبه الأحلام، وإن كانت هذه الحالات خارجة عن خصائص النوم الطبيعي، وهي لذلك لا تعتبر ضمن فعاليات النوم، وإن كان المصاب بها يبدو ويتصرف وكأنما هو في حالة حالمة وبعيدة عن واقعه المألوف، ومن أهم هذه الحالات هي (أولاً): حالات تصدع الوعي، والتي تشمل الهستيريا، وحالات الغيبوبة أو البحران، وإزدواج الشخصية وتعددها، وحالات الهروب من الوعي، والحالات التلقائيـة (الأوتـومـاتيـة)، وحالات النومشة، وغيرها من الحالات المماثلة، (ثانياً): الحالات السرابية، والتي هي حالات من تحسس الواقع على غير حاله.

حالات تصدع الوعي:

تماس الواحد منا بالواقع لا يمكن أن يكون كاملاً في أي لحظة زمنية، وإن كنا نبدو بأننا على صلة بهذا الواقع ونسيطر على نقاط الإتصال به، والبحث الدقيق يدلل على أننا نغفل الكثير من نقاط الإتصال بالواقع، وبأنه ليس

بمقدورنا الإحاطة به، غير أن صلتنا بالواقع تظل أكثر ما تكون في حالات اليقظة وهي أقل ما تكون في حالات النوم خاصة في درجاته العميقة، حيث يكون الوعي في أدنى مناسيبه ودرجاته. وفي اليقظة قد يتعرض الواحد إلى ظروف ومواقف لا يستطيع معها مواجهة الواقع كما هو، أو أن حاجات معينة قد تصرفه عن هذا الواقع وتدفع به إلى واقع آخر من صنعه والذي يمكن أن يحقق له ما عجز واقعه الفعلي عن تحقيقه، ومثل هذا قد يحدث لكل واحد منا في حياته اليومية، غير أن ذلك أكثر ما يحدث في أولئك الذين يتمتعون بشخصية معينة ويواجهون حاجات ومواقف معينة، مما يشعرهم بالعجز عن التوافق مع الواقع وقبوله، وهم لذلك يضطرون وبصورة تلقائية وغير واعية إلى تقليص صلتهم بالواقع، وإلى مواجهته بوعي يختلف عما يتمتعون به إعتيادياً، ومثل هذه الحالة من الوعي الجديد ينظر إليها كحالة من تغير الوعي وتصدعه، وهي حالة لا تعني فقدان الوعي، وإنما تجزئة الوعي، مما يؤدي إلى قيام بناء غير مترابط من الوعي يسمح للفرد بأن يلجأ إلى ذلك الجزء فيه والذي يتناسب مع حالته القائمة ومع حاجاته..

إن حالات تصدع الوعي قد تحدث للكثيرين من الناس، وإن كان التصدع في معظم هذه الحالات لا يصل إلى درجة كبيرة من إضطراب الوعي، وهو يحدث لكل واحد منا في حالات التعب الشديد، والإرهاق والقلق والأرق، وهو في هذه الحالات لا يمثل بالضرورة إنهيار مقاومة الفرد، أو فقدان سيطرته على الواقع، وإنما يمثل حالة طبيعية من تقليص نقاط الإتصال بالواقع في محاولة لتفادي وطأة هذا الواقع وتجنب الإنهيار التام في وجهه، ولهذا التقليص، أو حتى التجزئة للوعي، أن يمنع من تعريض الوعي كله للتكسر والإنهيار، ومثل ذلك يمكن إفتراضه في الحالات المرضية والأشد من تصدع الوعي، والتي يمكن إعتبار التصدع فيها وسيلة دفاعية ووقائية تمنع حدوث الإنهيار والتحطيم للحياة النفسية في حياة أولئك الذين لا يستطيعون التعايش مع الواقع طبقاً لمقتضياته. ولعل هذا يفسر كثرة حدوث هذه الظواهر من تصدع الوعي في أولئك الذين لم تنضج ولم تتكامل مقوماتهم النفسية، والذين يعيشون بسبب ذلك حياة إتكالية

وإنطباعية وإيحائية وخيالية، والذين إذا ما واجهتهم مواقف الشدة فسرعان ما يعرضون عن مواجهتها وذلك باللجوء إلى حالة أو أخرى من حالات تصدع الوعي التي أشرنا إليها، وفيما يلي بعض أهم هذه الحالات:

(١) تصدع الوعي الهستيري:

في هذه الحالة، وهي حالة مرضية نفسية، يضطرب فيها وعي المريض وبصورة تؤدي به إلى تأكيد بعض الجوانب في حياته وذاكرته، وإلى إغفال أو إنكار بعض الجوانب الأخرى، والتي لا تتوافق مع حاجاته، وللمريض في هذه الحالة أن يسقط من ذاكرته حتى أكثر الذكريات رسوخاً فيها، كما أن له أن يتبنى ذكريات جديدة لا تمت إلى تجاربه الحياتية بأية صلة. ويفسر هذا التصدع الهستيري بأنه محاولة ستراتيجية يلجأ إليها العقل بصورة تلقائية وغير خاضعة للوعي من أجل التخلص من مواقف ومشاكل لا يستطيع الفرد مواجهتها، أو من أجل تحقيق مآرب نفسية أخرى فيها فائدة ومنفعة للمريض، ويرى آخرون بأن مثل هذه الحالة تخدم غرض تحقيق فصل الصلة الطبيعية القائمة بين العاطفة والعقل، وهي الصلة التي لا مقدرة للمريض الهستيري على تحمل متطلباتها، وهو بهذا العزل للصلة بينهما فإنه يتجنب فعل الجانب العاطفي من هذه العلاقة، وهو الجانب الذي لا يستطيع مواجهته وتحمله والتعايش معه.

وللمريض الهستيري أن يواجه نوبات من الحلم أثناء ساعات اليقظة، وتعرف هذه الأحلام بالأحلام الهستيرية، وقد تكون هذه الأحلام العارض الوحيد الذي تبدو عليه هذه الحالة المرضية والذي يدلل على قيامها، غير أن هنالك حالات هستيرية أخرى تكون فيها الحالة المرضية مزيجاً من الأحلام الهستيرية والتي تمثل مشتقات من الخيالات الجنسية المكبوتة نحو الأب أو الأم من الجنس الآخر (المركب الأديبي) وهي الخيالات التي تتملك الفرد عنوة، ولها بذلك أن تبعده عن الواقع، وكأن في هذا الإبعاد محاولة للتنصل من الإثم الذي يتصل بمثل هذا الشعور.

(٢) الغيبوبة (البحران) :

البحران حالة غير شائعة من حالات تصدع الوعي ، وهي أما تحدث بصورة تلقائية ، أو كإمتداد مقصود لعملية من التأمل والإستغراق في التصور والتفكير. وأهم صفات هذه الحالة هي تجرد الفرد من سياق تفكيره وعاطفته المعتادة ودخوله بدلاً من ذلك في تجربة شعورية ذات محتوى عقلي وحسي وعاطفي جديد ، ويتراءى للفرد وهو في هذه الحالة رؤى وتجارب لا واقع لها ، وخارجة عن حدود الزمان والمكان الذي يتواجد فيه الفرد نفسه. ومع أن هذه الحالات تحدث في بعض المصابين بأمراض نفسية خاصة كمرض الهستيريا ، إلاّ أنها قد تحدث أيضاً في الناس الإنطباعيين ممن يسهل عادة الإيحاء لهم ، سواء جاء الإيحاء من مصدر خارجي ، أو عن طريق عملية إيحاء ذاتية. وتفيد الروايات عن كثرة وقوع هذه الحالات في بعض أصحاب الطرق الصوفية وفي بعض المستغرقين في التأملات الدينية والفلسفية ، ومع أن معظم هؤلاء يخرجون من نوبات بحرانهم بدون أن تخلف فيهم التجربة أي أثر من الإضطراب في حياتهم النفسية وفي تصرفاتهم ، إلاّ أنه في بعضهم تنسحب نوباتهم على حياتهم اليومية ، فيعيشون في واقع الحياة وكأنهم في عالم بحراني.

(٣) إزدواج الشخصية وتعددها :

إزدواج الشخصية أو تعددها ، حالة من تصدع الوعي ، يبلغ فيه التصدع حداً كاملاً من التجزئة إلى نصفين من الوعي في إزدواج الشخصية ، وإلى أجزاء أكثر في الشخصية المتعددة طبقاً لعددها ، والفرد في هذه الحالة يعيش أجزاء شخصيته ، الواحد أو الآخر ، أو بالتوالي ، ولفترات متكررة ، وله أن يعود إلى حالته الطبيعية خلال إنتقاله من حالة إلى أخرى. ويبدو الشخص في تصرفات بصورة تلائم تماماً الغائب من وعيه ، وهو يتصرف بدون تذكر ومعرفة للجزء الغائب من وعيه والذي يحمل جانباً آخر من شخصيته وتجاربه ، كما أن لا سيطرة إرادية له على حركة إنتقاله من حالة شخصية إلى حالة شخصية أخرى ، وبزوال الحالة ، فإنه لا يذكر أنه كان فيها ، ولا يتذكر أي شيء عن محتواها

وما عرض له من حوادث وتجارب خلالها. وقد سجل التأريخ الطبي عدداً كبيراً من حالات إزدواج الشخصية، وحالات قليلة من تعدد الشخصية، وقد سجلت حالة واحدة إتخذت فيها المريضة، وإسمها سبل **Sybil**، ستة عشر شخصية عاشت كل واحدة منها على إنفراد. هذا ويقتضي التفريق بين إزدواج الشخصية أو تعددها، وهي حالة مرضية نفسية. وبين إنقسام الشخصية أو الشيزوفرنيا، وهي حالة مرضية عقلية تنفصم فيها الحياة العقلية إلى أجزائها بدون رابط بينها، غير أن المريض يعيش هذا الإنقسام العقلي بكامله في آن واحد، وعلى خلاف المريض بإزدواج الشخصية والذي يعيش إزدواج شخصيته بالتوالي. كما يقتضي التفريق بين إزدواج الشخصية، وبين الشخصية الثنائية، فالحالة الأولى حالة مرضية من تصدع الوعي، بينما الشخصية الثنائية هي أحد أنماط الشخصية الطبيعية، والتي تتضمن عناصر من كل من الشخصية الإنطوائية والشخصية الإنبساطية وبصورة متكافئة، وهي لذلك لا تحمل دلالات مرضية، ولا تتضمن أي قدر من إضطراب الوعي أو تصدعه.

(٤) الهروب Fugue

الهروب حالة من حالات تصدع الوعي، ولعلها أكثر هذه الحالات شدة من أعراض التصدع وفي وضوح هذه الأعراض وطول زمن بقائها، وقد إصطلح على هذه الحالة بالهروب لأنها تتضمن الدافع للهروب، وهو في هذه الحالة على نوعين: الهروب من حالة الوعي الطبيعي للفرد، أما الثاني فهو الهروب من واقع محيطي معين أصبح لا يطاق بالنسبة للفرد، والهروب كما يبدو يحقق الهدفين للفرد، فهو يبعد الواقع المحيطي عن الفرد ويستبدله بغيره، كما أنه بابعاده للوعي الطبيعي المعتاد وإستبداله بوعي آخر، فإنه ينفي عن الفرد إمكانية تذكر الهروب من الواقع، وبهذا يبعد عنه مسؤولية ما حدث. وأهم أعراض هذه الحالة هي فقدان الفرد لذاكرته ونسيانه لهويته وكل ما يتعلق بها، والفرد في هذه الحالة يهيم إلى محيط بعيد عن مسكنه أو محل عمله ويتخذ لنفسه إسماً جديداً وعملاً جديداً، وتبدو شخصية الهارب لغيره شخصية متكاملة كما يبدو سلوكه طبيعياً، ويظل الحال على ذلك إلى أن تنتهي الحالة تلقائياً ويعود الفرد

إلى وعيه الطبيعي، وبعودته فإنه لا يتذكر شيئاً عما حدث له.

إن حالة الهروب تحدث لبعض المصابين بشخصية هستيرية، وخاصة عند تعرضهم لمواقف وتجارب عاطفية شديدة الوقع عليهم وإلى درجة يصعب عليهم تحملها أو مواجهتها، كما أنها تحدث في الأطفال والأحداث بصورة طبيعية وتدفع بهم عادة إلى السروح والهروب من بيوتهم، غير أنه لا يمكن إعتبار هذه الحالات هروباً ناجماً عن تصدع الوعي إلاّ إذا فقد الطفل أو الحدث ذاكرته السابقة الحاوية لهويته ولمحيطه، وهو أمر قليل الوقوع في هذه المرحلة من العمر.

(٥) التلقائية أو الأتوماتية :Automatism

الأوتوماتية هي حالة من حالات تصدع الوعي، والتي قد يقوم الفرد خلالها بأداء أفعال وأعمال تمثل نشاطاً غير واعٍ لا يتذكر الفرد فيما بعد بأنه قد قام به، غير أن تحليل الحالة يظهر بأن الفعل الذي قام به الفرد إنما يرمز إلى إرضاء لحاجة كامنة في نفسه لا يمكن التعبير عنها إلاّ في حالة من تصدع الوعي الطبيعي، والأتوماتية قد تظهر على صور مختلفة منها المطاوعة الأتوماتية لما يؤمر به الفرد، وأكثر ما تحدث هذه المطاوعة في حالة التنويم المغناطيسي، ومنها أيضاً الكتابة الأتوماتية، وفيها يقوم الفرد بكتابة أشياء مختلفة بينما يكون فكره موجهاً نحو أمور أخرى أو هو يفعل ذلك دون أن يكون واعياً لما يفعل ودون أن يتذكر شيئاً مما كتبه، ومن الحالات التي تحدث فيها الأوتوماتية هي بعض حالات الصرع، وقد يكون النشاط التلقائي في هذه الحالات أما فعلاً بسيطاً أو فعلاً معقداً، وعلى العموم فإن هذا النشاط يتسم بالتشوش ولا يتوافق مع واقع البيئة التي تحدث فيها، وإن كانت هنالك بعض العلاقة بين هذا النشاط وبين المحيط، والمريض في جميع هذه الحالات لا يتذكر شيئاً مما حدث وقام به أثناء هذا النشاط الأوتوماتي.

(٦) السرابية أو الوهم الحسي

هنالك عدة حالات من الشعور والتي يتصور فيها الفرد بقناعة بأن التجربة الحسية أو الشعورية التي يمر بها قد سبق له ومر بها سابقاً، مع أنه في واقع الأمر لم يتعرض لهذه التجربة من قبل، ومن هذه الحالات الشعورية الحسية الواهمة:

(١) السراب الصوتي Déja entendu :

وفي هذه الحالة من التوهم الحسي يشعر الفرد بأن الصوت أو اللحن أو القول الذي يسمعه لأول مرة بأنه سبق ومر به من قبل، وإن كان لا يستطيع تحديد الزمن الذي حدث فيه ذلك أو المكان.

(٢) السراب الفكري Déjà pensé :

وهي الحالة التي يشعر فيها الفرد بأن الفكرة التي تخطر له في وقت ما، قد سبق وعبرت بذهنه مرة أو مراراً من قبل، مع أن ذلك لم يحدث له بالفعل.

(٣) السراب البصري Dejà-vu :

وهي حالة من التوهم البصري والتي يشعر فيها الفرد بأن ما يراه لأول مرة بأنه معروف لديه وسبقت رؤيته من مثل: المدينة أو الشارع أو الرجل أو المرأة أو المنظر الطبيعي، والتي قد يراها كلها لأول مرة، فإنه يشعر مقتنعاً بأنه قد سبق له رؤيتها.

إن الحالات السرابية جميعها تمثل نوعاً من إضطراب الوعي والذاكرة، وهذا الإضطراب ينجم عن تدخل حالة خيالية أشبه بالحلم في سياق وعيه بالواقع الذي يحيط به، ونتيجة هذا التدخل فإن حالة من الإرتباك تحدث له بحيث لا يستطيع التمييز بين حالتي الخيال والواقع، وله لذلك أن يضع الواحدة مكان الأخرى في وعيه، أو أن يساوي بينهما في الواقعية. هذا ولا يقتصر حدوث هذه الحالات على فترات اليقظة، ذلك لأنها تحدث أيضاً خلال الأحلام، كما أنها تحدث في مرض الشيزوفرينينا، كما قد تحدث في بعض الحالات المرضية العضوية التي تصيب الدماغ، ومن هذه إصابات الصدمة الدماغية والخرف العضوي، وغيرها من الإصابات التي **قد تحدث في العارض المعروف** بالتخريف **Confabulation** وهي حالة من نقص في الذاكرة، والتي بسببها يلجأ المصاب إلى ملء فراغات الذاكرة بحوادث وتجارب من نسج خياله، مما لا واقع له، كأن يدعي بأنه التقى بمحدثه في باريس مع أنه لم يسبق له أن إلتقى به أو أن زار باريس في حياته.

إن الحالات السرابية قد تحدث في الأشخاص الطبيعيين، غير أنها أكثر ما تحدث في الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية وخاصة حالات القلق النفسي، وهي تحدث أيضاً كشعور ينبئ بوشوك حدوث حالة الصرع في بعض المصابين بالصرع، ومن الأمثلة على ذلك الكاتب الروائي المشهور ديستوفسكي الذي كان يمر بهذه التجربة كمقدمة لنـوبـاتـه الصرعيـة. ويفسر التحليليـون الحالات السرابية بأنها، حالها حال أحلام اليقظة، تخدم غرض الدفاع النفسي، ذلك أنها توحي للفرد بأن ما يشاهده أو يمر به قد سبق له تجربته، وهو لذلك لا يكون خطراً عليه، ولمثل هذا التخيل أن يقلل من الشعور بالقلق الذي قد يصيب الفرد نتيجة توقع شيء لم تسبق له فيه أية تجربة، هذا ولا يبدو أن لهذه الحالة حتى الآن أي تفسير مقنع...

الفصل الثاني والعشرون

تفسير الأحلام

« تفسير الأحلام »

هنالك عدة أمور تقع ضمن موضوع تفسير الأحلام، ومن هذه مصادر الأحلام وعملية تكوينها، والغرض أو الفائدة منها، والمعنى الذي يمكن أن تفيد به الأحلام. وقد حاولنا في الفصول السابقة الإجابة على النواحي الثلاثة الأولى من هذا الموضوع، وهي محاولة ربما ساعدت على فهم ظاهرة الأحلام، غير أنها في الوقت نفسه ألقت الضوء الذي يظهر عمق جهلنا بهذه الظاهرة الإنسانية، وبقي البحث في تفسير الأحلام من حيث المعنى الذي يمكن أن تحمله بالنسبة للحالم نفسه أو لغيره، وهي الناحية التي توجه الإهتمام إليها بصفة خاصة عبر عصور التاريخ وحتى عصرنا الحاضر.

لقد فسرت الأحلام من حيث معناها على صور عديدة عبر التاريخ، ولعل أول هذه التفاسير ظهوراً هي أنها تمثل إتصالاً مباشراً بقوة خارقة للطبيعة من آلهة أو شياطين أو أرواح شريرة، أو أرواح الموتى من ملوك أو غيرهم من ذوي المقام أو الصلة بالحالم. وقد إعتبر الحالمون في العصور القديمة هذه الأحلام حدثاً هاماً في حياتهم، وبأن عليهم الإصغاء والإهتمام بما يحمله الحلم من رسالة أو نبأ

أو إنذار، ولهذا سارعوا إلى تفسير أحلامهم والعمل على التوافق مع ما قضت به. وفي وقت لاحق صنفت الأحلام من حيث معانيها إلى أحلام إلهية يقتضي تفسيرها، وإلى أحلام شيطانية يقتضي معالجة صاحبها للتخلص من ربقة الشيطان، وهو ما كان شائعاً في حضارات ما بين الرافدين القديمة. وفي الحضارة اليونانية فسرت الأحلام بأنها أما صادقة أو كاذبة، ونسبت الأحلام الصادقة بأنها تخرج من باب القرن، أما الأحلام الكاذبة فإنها تخرج من باب العاج. وفي الحضارة الفرعونية كما في الحضارة الأغريقية، ربط بين الأحلام وبين الأمراض وعلاجها، وانشئت لذلك المعابد والهياكل لرقاد المرضى تمهيداً لظهور آلهة الشفاء وتشخيص العلة والعلاج والإنباء المسبق بمصير المرض. وفي وقت لاحق في الحضارة الأغريقية فند أرسطو المعتقد الشائع بأن الأحلام ذات أصول إلهية، وفسرها على أنها أما بقايا أو إمتداد لأحاسيس داخلية في الجسم او خارجة عنه، والتي لا تلاحظ في غمرة أحاسيس اليقظة، بينما تسهل ملاحظتها في هدأة النوم، وهو إتجاه جديد في التفسير نقل الأحلام من نطاق فعل الآلهة إلى المجال البايولوجي الفيزيولوجي في جسم الحالم نفسه. ومن التفسيرات الرائدة في ذلك العصر أيضاً هو ما رآه أفلاطون في الأحلام من أنها تعبر عن النواحي والدوافع غير المعروفة في الفرد في حالة اليقظة، وهو بذلك يستبق الآراء المعاصرة عن اللاوعي وكوابته التي يفضي بها أو عنها في الأحلام. ومع ما يتضح من نظرة علمانية في فرضيات كل من أفلاطون وأرسطو، إلاّ أن آراءهم قد إندثرت في غمرة من المعتقدات بربانية أو شيطانية الأحلام. ومع أن إبن سينا قد بعث من جديد النظرية البايولوجية عن الأحلام، إلاّ أن آراءه ضاعت أيضاً في لجة غالبة من المعتقدات، والتي صنفت الأحلام إلى صادقة، ومصدرها رباني، وإلى كاذبة ومصدرها شيطاني، وهي المعتقدات التي سيطرت أيضاً على التفكير الإنساني في القرون الوسطى وحتى القرن التاسع عشر. وخلال هذا القرن نشط الإهتمام بالأحلام، ونظر إليها في معزل عن فعل القوى الخارقة من آلهة أو قديسين أو شياطين، وإستقرت بدلاً من ذلك في نفس الحالم وتجربته، غير إن هذه النظرة لم تلغ كلياً التفسير للأحلام بأنها رسائل من قوى خارقة خارجة عن ذات الحالم، وهو التفسير الذي ما زال منتشراً في بعض المجتمعات في الوقت

الحاضر. وإلى جانب هذه التفاسير إتجه معظم الناس في الحضارات المعاصرة وخاصة الغربية منها إلى إعتبار الأحلام أضغاثاً لا قيمة لها، وبأن الأولى بها أن تهمل وتنسى، وهذا الإعتبار الذي ينفي عن الأحلام أي قيمة ومعنى يتمشى مع خصائص المدنية الحاضرة والتي تسودها العقلية المادية والتي لا تؤمن إلاّ بالتجربة التي يمكن إثباتها. ولما كان يتحتم على أصحاب هذا الرأي أن يفسروا ظاهرة الأحلام وبصرف النظر عن معانيها، فقد إتجهوا إلى الأخذ بالتفسير الذي يتوافق مع المفهوم العلمي المعاصر للعمليات العقلية وطبقاً لهذا المفهوم، فإن الأحلام تبدأ بدون سوابق نفسية، وبأنها تعبير مباشر وآني ينجم عن إثارات غير منتظمة للقشرة الدماغية نتيجة نشاطات فيزيولوجية تحدث أثناء النوم من داخل الجسم أو من خارجه، وهذه الإثارات هي التي تولد الوقائع المشوشة والعشوائية والغامضة أثناء الحلم، أما ما يبدو أحياناً من ترابط في محتوى الحلم، فتفسير ذلك في نظرهم يعود إلى أن المناطق الدماغية التي تثار أثناء النوم قد تكون مناطق متقاربة في الدماغ أما من حيث المكان أو المحتوى المخزون من الذاكرة، وهم يجدون تأييداً لهذا الرأي من نتائج أبحاث قام بها الجراح الدماغي بنفيلد في أواخر الأربعينات من هذا القرن، والتي بين فيها بأن بالإمكان إثارة بعض مناطق في القشرة الدماغية بفعل تيار كهربائي، وبأن ذلك يؤدي في بعض الحالات إلى أن تعرض على الفرد المثار بهذه الطريقة صور وأحداث وذكريات سابقة مما لا يختلف كثيراً عما يعرض للفرد في أحلامه، كما أسند هذا التفسير للأحلام من مقارنتها بما يحدث لبعض المصابين بالصرع من تجارب أشبه ما تكون بالحلم أما قبيل إصابتهم بالنوبة الصرعية أو كعارض أساسي في بعض الحالات الصرعية كالصرع الصدغي (السايكوموتور). وهنالك ما يسند ذلك أيضاً من مختلف الهلاوس التي تحدث نتيجة الحمى أو العقاقير أو المستحضرات المعروفة بالمهلوسات والتي يتوفر شبه عظيم بين محتواها وبين محتوى الأحلام. ومن الواضح أن جميع هذه المظاهر لا يمكن أن تكون من فعل اللاوعي أو من فعل قوة نفسية خارقة.

فرويد وتفسير الأحلام:

جاء فرويد بالرأي بأن للأحلام معنى، وبأنها تقول شيئاً هاماً لصاحبها، ولم يكن هذا الرأي بالشيء الجديد في مسيرة الأحلام الطويلة عبر العصور، ذلك أن المعنى قد إفترض لها منذ البداية، وراح الحالمون والمفسرون على حد سواء يبحثون عن هذا المعنى. ولعل الجديد في آراء فرويد هو إفتراضه بأن مصدر الأحلام يقع في الجزء اللاواعي من الحياة العقلية للإنسان، وحتى هذا الإفتراض فقد سبقه غيره إليه إبتداءً من أفلاطون قبل خمسة وعشرين قرناً وحتى الآن. وقد حاول فرويد منذ البداية أن يضفي على نظرياته في موضوع الأحلام الصفة العلمية، غير أنه لم ينجح أبداً في ذلك، فالقارئ لهذه النظريات يخرج بالإنطباع وكأن الأحلام تأتي من مصدر خارجي لا علاقة للدماغ بها، وهو رأي لا يستقيم مع البينات العلمية الحديثة عن الأحلام وما يصاحبها من نشاطات مميزة أثناء فترات النوم الحالم.

إن خلاصة آراء فرويد في تفسير الأحلام هي أن الرغبات الطفولية المكبوتة تسنح لها فرص متكررة للإرضاء الجزئي في ظل أمان النوم، وبهذا الإرضاء فإنها تمنع من أن تتجمع وإلى حد تكوين توترات نفسية في حالة اليقظة. أما تفسيره للكيفية التي يتم فيها هذا الإرضاء فهو أن المحتوى اللاواعي من هذه الرغبات الطفولية المكبوتة يستغل حالة النوم الهادئة وما يصاحبها بالضرورة من إنخفاض في مقدرة (الرقيب) على التمييز الكافي، لكي يعبِّر هذا المحتوى عن وجوده، غير أن ذلك لا يتم إلاّ بعد أن يحدث تغيير في ملامح الرغبات المكبوتة والذي يبدو ضرورياً في رأي فرويد لكي تخرج هذه الرغبات من اللاوعي إلى حدود الوعي. وفرويد، كما بينا ذلك في إستعراضنا لنظرياته حول الأحلام، يفرق بين المحتوى اللاواعي من الرغبات المكبوتة ويسميه «بالمحتوى الكامن» وبين المحتوى الذي يظهر في الحلم والذي يسميه «بالمحتوى الظاهري»، وهو يجد بأن المحتوى الهام في الحلم هو ليس المحتوى الظاهري الذي يعرض للحالم أو يتذكره، فهذا المحتوى مشوش ومتستر ومرتبك، وإنما المحتوى الهام هو المحتوى الكامن، والذي يمثل في نظره الأساس العقلي للحلم، وهو المحتوى

الذي له معنى، ويقتضي لذلك التوصل إليه، أما المحتوى الظاهري فإن أهميته تكمن في أنه بمثابة تعبير رمزي عن المحتوى الكامن، ولهذا فلا بد من تفسير المحتوى الظاهري وحل رموزه للوصول إلى المعنى الأساسي للحلم، وهي عملية معقدة وتتضمن تحليلاً رجعياً لعملية تكوين الأحلام، أي البدء بتحليل المحتوى الظاهري للحلم ومن ثمة الرجوع إلى الوراء لتقصي كيفية تكوينه والعناصر المشاركة في هذا التكوين، وأخيراً التوصل إلى إدراك كنه الأصول غير الواعية في الحياة العقلية للحالم، والتي هي في نظر فرويد الدافع الأساسي وراء قيام الحلم.

لقد واجهت نظريات فرويد في تفسير الأحلام المعارضة الشديدة في حياته ومنذ أن نشر كتابه المشهور تفسير الأحلام، والجزء الأكبر من هذه المعارضة توجه إلى إفتراضه بأن الأحلام في معظم الحالات تعبر عن رغبات جنسية طفولية مكبوتة في اللاوعي، وجاء غيره بإفتراضات أخرى مخالفة لها ومنهم أدلر والذي وجد في الأحلام تعبيراً عن سايكوبولوجية السلطة والتعويض عن حالات العجز في اليقظة، ويونغ والذي يجد في الأحلام تعبيراً عن الإمكانيات الكامنة في نفوسنا من بقايا اللاوعي الجماعي، ولعل الإختلاف الجوهري بين فرويد وغيره حول تفسير الأحلام، هو أنه بينما يجد فرويد في الأحلام الظاهرة عملية تمويهية على المحتوى الكامن للأحلام في اللاوعي والإبقاء على معنى الحلم لذلك متستراً، فإن يونغ يرى العكس تماماً، ولا يجد بأن الحلم يتستر على المحتوى اللاواعي، وإنما يزيد في إيضاحه...

الفصل الثالث والعشرون

الرمز والأحلام

★ رموز الأحلام.
★ ما هو الرمز والرمزية.
★ الرموز في الأحلام.
★ كيف ينشأ الرمز.
★ (فرويد، بياجيه، يونغ، أدلر، سلبيرر).
★ لماذا الرمز في الأحلام.
كلفن هول، كلايتمان، فرويد، هورني، يونغ، سابر، لوى، بياجيه.
★ الرمز واسطة ادراكية.

الرمز والأحلام

مقدمة:

الرمز في اللغة هو الشيء الذي يقوم مقام شيء آخر ويمثله، وإختيار الشيء ليكون رمزاً لشيء آخر يتم عادة بصورة غير واعية، ويتقرر الإختيار بنتيجة التشابه بين الرمز وبين ما يمثله، أو بنتيجة الإرتباط بينهما في ناحية أو أخرى من النواحي التي تقيم الرابطة بين الأشياء. وفي المجال النفسي ينظر إلى الرمز بأنه الشيء الذي يقوم مقام شيء آخر، سواء كان ذلك شخصاً أو موضوعاً أو جماعة أو فكرة. وينظر إلى التمثيل الرمزي بأنه عملية تتم في اللاوعي، وبإنه يخدم حاجة دفاعية نفسية، ذلك إنه بإستعمال الرمز فإن العقل يتجنب حالة القلق التي يمكن أن تنجم عن مواجهة الفرد للشيء أو الفكرة الحقيقية على حالتها الأصلية. وقد توسع مفهوم الرمز في السنوات الأخيرة ودخل في مجالات عديدة من أدبية وفنية وإقتصادية وسياسية وإجتماعية وعلمية، ومعظم هذا التوسع يعتبر تجاوزاً لمفهوم الرمز والذي ينشأ بصورة غير واعية ويظل غير واعٍ عند من يستعمله أو يستلمه، وهي خصائص لا تتوفر في الرموز الحديثة

والمخلوقة بفعل الإرادة من أصحابها والمتعارف عليها بسهولة في لغة الناس،، فالرمز متى أصبح معروفاً فقد إنتفت صفة الرمزية عنه، وأصبح أما بديلاً عن الأصل ومرادفاً له أو مجرد علامة تؤشر إلى هذا الأصل.

لقد تناول الكثيرون من الباحثين موضوع الرمز من نواحي مختلفة بما في ذلك تأريخ نشوء الرمز، والضرورات لقيامه، وطريقة تكوينه، والمجالات التي يظهر فيها، وفعل الرمز في حياة الإنسان، ونظر إلى الأحلام بأنها المصدر الأغزر للرموز، ولهذا توجه الإهتمام إلى دراسة الأحلام وتفسير رموزها أكثر مما توجه إلى حالات اليقظة. ولعل أكثر ما يستعصي على المتأمل فهمه عن الرموز هو سبب قيامها أصلاً، والغاية التي تخدمها سواءً كان ذلك في اليقظة أو في الأحلام. ومن الذين تناولوا هذا الموضوع بالبحث هم فرويد ويونغ وبياجيه وغيرهم، والذين إختلفت آراءهم حول أصول الرموز وفائدتها، وإن إتفقوا في أن الرموز لها دلالاتها اللاواعية والتي لا يمكن للفرد إدراكها إلاّ بالتفسير. ومن آراء فرويد في الرموز أنها مصطلحات تمثل محتويات كامنة في اللاوعي. وإن هذا التمثيل سواء جاء عن طريق الصورة أو الكلمة، فهو ضروري لتمكين محتويات اللاوعي من الظهور إلى وعي الحلم متسترة وراء شكل الرمز، وعلى ذلك فإن الرمز يخدم غرض تسهيل عبور الرغبات المكبوتة بصورة مقبولة من رقابة الوعي، وبهذا العبور فإنه تسنح الفرصة لتحقيق الأمنيات المكبوتة ولو بصورة جزئية. أما يونغ فهو يختلف مع فرويد، وإن كان مثله يجد أصول الرموز في اللاوعي، وهو يرى بأن الرموز لغة، وبأنها في الأصل (لغة بدائية) وبأنها تنبع من جزء بدائي من العقل، وهي بذلك أشبه ما تكون بعقل الطفل الصغير الذي لا يستطيع التفكير بأفكار مجردة، وإنما فقط برموز محددة. فالفكر البدائي ليس بالفكر المجرد وإنما هو تفكير محدد، وبسبب ذلك فإن الأحلام تتخذ أشكال الرموز، ذلك أن الرموز هي بمثابة التمثيل المادي للمشاعر والأفكار التي إما لا نستطيع التعبير عنها مباشرة، أو أننا منعنا لسبب أو آخر من التعبير عنها. أما لماذا يعبر عنها على صور رمزية حسية، فما ذلك إلاّ لأن الفكر البدائي قد نشأ أصلاً في غمرة من الأحاسيس والإدراكات الحسية وليس في مجال الأفكار،

ولهذا جاء فهم البدائي لعالمه عبر أحاسيسه المختلفة، وبسبب ذلك فهو في حاجة إلى لغة حسية للتعبير عن أفكاره. والرموز هي هذه اللغة، وهي لغة حسية في معظمها، وحسية بصرية على الغالب. وعلى خلاف فرويد، فإن يونغ لا يجد في الرموز وظيفة أو فعل الإخفاء لمحتويات العقل اللاوعي الكامنة والمكبوتة، وإنما على العكس، فإنه يجد فيها إيضاحاً لهذه المحتويات وطريقة لإظهارها بوضوح للعقل، وذلك بقوله «إن الرمز في الحلم هو مساوٍ على وجه التقريب للأمثولة، فهو لا يخفي، وإنما يعلّم». ويقول أيضاً إن الرمزية هي «عملية الإدراك عن طريق التشبيه»...

رموز الأحلام:

ربما، ومنذ البداية للخليقة راح الإنسان يحلم، ولعل أحلامه كانت عندئذ كما هي الآن، ذات محتوى غريب على تجربته أثناء وعي اليقظة مما لا مقدرة له على فهمه وإدراك مدلولاته ومعانيه في معظم الحالات. ولم يكن للحالم بد من محاولة فهم تجربته الحالمة لأن هذا الفهم قد إستعصى عليه. وربما لشعوره بأن الأحلام ربما تقول شيئاً هاماً، وربما شيئاً مصيرياً بالنسبة له، وبأن الأجدر به أن يعيرها إهتمامه، وأن يحاول فهم ما تقولهَ. ولعل في هذه البداية ما يمكن إعتباره بداية لظهور لغة الأحلام. وكأي لغة أخرى، فإنها قد مرت بأدوار عديدة من النمو والتوسع والتطور والتعقيد، وهو الواقع الذي جعل فهم الأحلام أكثر صعوبة كلما تطورت لغة الحلم إلى درجة أكثر نمواً وتعقيداً.

لقد حاول الإنسان القديم تفسير أحلامه بنفسه، ولعله فعل ذلك عن طريق ربطه الحلم بتجارب اليقظة، وإعتبارها حوادث واقعية، وحتى ما لم يستطع فهمه بالمعنى، فإنه ربما حاول ذلك عن طريق ما ترتبط به أحلامه من تجارب عاطفية، ووجد التفسير لها بما تثيره تجربة الحلم من عاطفة يسهل فهمها. وبتكرار الأحلام، وإرتباط بعض ما تحتويه بتجارب اليقظة السابقة، وبتجارب أخرى لاحقة، فإن ذلك كله قد نوه له بوجود معاني محددة لصور الأحلام، وهي المعاني التي لا تدلل عليها هذه الصور مباشرة. ومن هذه المحاولات البدائية

لفهم الأحلام نشأ فن التفسير للأحلام، وهو فن يفترض بأن الأحلام في معظمها تعني غير ما تظهر عليه، وبأن بالإمكان ترجمة صورها إلى معاني ذات دلالة. ونشأت نتيجة ذلك مهنة تفسير الأحلام، وفي وقت لاحق ظهرت مؤسسات خاصة في الحضارات القديمة يقوم فيها المختصون بتفسير أحلام الناس من مرضى أو أصحاء، وقد إعتمد المفسرون مرادفات لغوية معينة لكل صورة من صور الأحلام، وكان لكل مفسر إجتهاده الخاص في وضع هذه المرادفات الكلامية لكل صورة من صور الأحلام أو المعاني، ولم يكن هنالك بد من نشوء بعض الشبه بين مفهوم الحلم عند مفسر ومفهومه عند آخر، إلاّ أن إجتهادات المفسرين حتى في أمر الحلم الواحد قل أن توافقت، وقد ترك لنا التاريخ الحضاري العديد من المحاولات التفسيرية، والتي أصاب بعضها الشهرة الإستمرارية لقرون طويلة وما زالت أثارها باقية حتى الآن.

لقد بعث الإهتمام من جديد بالأحلام في القرن التاسع عشر. وبلغ الإهتمام ذروته في كتاب (تفسير الأحلام) لفرويد، والذي صدرت طبعته الأولى ١٩٠١. ووجد فرويد بأن صور الأحلام كما تظهر للحالم ما هي إلاّ رموز لأشياء أو تجارب أو حوادث أخرى يستعصي على الحالم معرفة معانيها ودلالاتها، وبأنها لذلك تقتضي التفسير وذلك بإرجاعها إلى أصولها. وجاء فرويد لذلك بنظرياته وقواعده الخاصة بالتفسير. ومن حيث المبدأ فليس هنالك من جديد في محاولات فرويد التفسيرية، ويمكن لذلك إعتبار محاولته كحلقة من سلسلة طويلة ومتواصلة من المحاولات التفسيرية، إلاّ أن الجديد في محاولته. هو أنه ذهب إلى أبعد مما ذهب إليه سابقوه من مجرد إيجاد تفسير لوقائع الحلم، ذلك أنه حاول التوصل إلى فهم طريقة تكوين رموز الحلم، وهدف هذا التكوين، وهي محاولة لم يقدم عليها أحد من قبل.

أن هنالك اليوم من لا يرى ضرورة لتفسير الأحلام وإيجاد معانيها، ومن الباحثين من لا يرى في الأحلام رموزاً، وبأن ما نظنه رمزاً ما هو إلاّ مسعى عبثي لإيجاد شيء وراء ظاهرة أو ظواهر لا شيء وراءها، وفي رأيهم أن عدم فهمنا للأحلام لا يعني بأن لها جوانب يجب أن تفهم، وبأن محاولات المفسرين

لإيجاد معاني لتجارب من طبيعتها أن تكون بدون معنى إنما هي محاولات لا مبرر لها. ومن جانب آخر نجد أولئك الذين يرون في الأحلام رموزاً، وبأن الرموز ذات دلالة، وبأن ظهورها على الشكل الذي تأتي عليه، يخدم ضرورة ويحقق فائدة لا يمكن تحقيقها من ظهور الحلم بصورة صريحة وواضحة.

إن واقع الأحلام لم يسمح حتى الآن بالتوصل إلى نتيجة حاسمة في أمر هذه الجدلية، وهي النتيجة التي لها أن تقرر في النهاية فيما إذا كانت الأحلام ذات معنى، أو أنها مجرد أضغاث أحلام لا قيمة لها، ولا معنى وراءها، وكل ما نستطيعه الآن هو عرض بعض الآراء والإجتهادات حول هذا الموضوع ونحن نفعل ذلك على أمل أن يكون في الجدلية بين المفاهيم المختلفة للأحلام ما يلقي من الضوء أكثر مما تلقيه النظريات من جانب واحد حول مفهوم الأحلام.

ما هو الرمز ـ والرمزية؟

الرمز هو التعبير الظاهري عن شيء ما أو فكرة أو خاطرة معينة، والذي يصبح في ذهن الفرد بديلاً أو ممثلاً خارجياً لتلك الفكرة أو الشيء والتي تظل خفية على الفرد، أما إذا كان الفرد واعياً بأن التعبير الظاهري الذي إستعمله كرمز يتساوى مع الشيء في واقعه، فإنه يتَوقف عن أن يكون رمزاً ويصبح مرادفاً تشبيهياً. هذا وهنالك من لا يستعمل الرمز بهذا المفهوم المحدد، وإنما يعطيه بدلاً من ذلك معنى أكثر شمولاً ليستوعب الحالات التي تستعمل فيها الرموز للدلالة على الأشياء ونحن على علم بهذا الإستعمال. وعلى العموم فإن المدرسة التحليلية تأخذ بالشق الأول من التعريف، والذي يظل فيه أصل الرمز خفياً ومتستراً على الوعي، بينما يستعمل المفهوم الشامل للرمز، سواء وعى الفرد أصوله أم لم يعها، في مجالات تعبيرية أخرى كالفنون والآداب والديانات والسلوك الإنساني بصورة عامة بما في ذلك التعابير اللغوية.

إن من خصائص الرمز أنه شيء محايد في حد ذاته. بمعنى أنه لا يملك طاقة خاصة يرتبط بها، كما أنه لا يثير من ذاته مثل هذه الطاقة، غير أننا نربط وبصورة ما، سواء تم ذلك بوعي منا أو بنتيجة الترابط الزمني أو المكاني وبدون

وعي كامل منا بهذا الربط، بعاطفة معينة، وهي العاطفة التي تلتحم ببنية الرمز، وتصبح جزءاً من هذه البنبة، فإذا ما عرض الرمز في ذهن الفرد أو إحساسه، أثار فيه الإنفعال العاطفي الذي إكتسبه الرمز المجرد بالأصل، مما أضفى عليه من عاطفة، مثال ذلك العَلَمَ، وهو شيء محايد في حد ذاته، غير أنه يستعمل كتعبير ظاهري للوطن، وتضفي عليه تلقائياً عاطفة الإنتماء والحب للوطن والتمسك به، ويصبح بالتالي رمزاً مساوياً للوطن ويثير فينا جميع المشاعر والمعاني المرتبطة به. وقد يكون تمثيل الرمز للشيء أو الفكرة التي يمثلها واضحاً ومعروفاً في وعي الفرد، سواء الذي يستعمل الرمز أو الذي يتسلمه، كأن يقال مثلاً بأن فرداً ما هو أسد للدلالة على شجاعته، أو أنه خروف للدلالة على جبنه، أو أنه نعامة للدلالة على جهله، وقد يكون الرمز تمثيلاً غير واعٍ في ذهن الفرد، وقد يظل كذلك بصورة دائمة، وإن كان له أن يعرض في يقظته أو أحلامه ولكن بدون أن يدرك دلالته ويفقه معناه، وحتى بدون أن يعلم بأنه يتعرض إلى رمز.

هنالك كما بينا، من يعتبر الرموز الواعية والتي نعلم بأنها تمثل شيئاً معيناً من فكرة أو شيء أو موضوع كرمز العلم والأسد والخروف والنعامة والثعلب، بأنها ليست رموزاً بالمعنى الصحيح للرمز، وبأنها تشابيه لا رموز، وهم يفسرون الرموز على ما يستعمل من مواضيع خارجية لتمثيل أفكار ومشاعر أو مواضيع داخلية وخفية في نفوسنا وفي الوقت الذي لا نعرف أو ندرك فيه مثل هذا التمثيل في نفوسنا ووعينا. وهنالك أمثلة عديدة على مثل هذه الرموز في حياتنا، ففي حياتنا اليومية، وفي الكثير مما نشاهد أو نقرأ، نجد أمثلة عديدة من الرموز التي إبتدعها أو إستعملها الكتاب والفنانون وحتى السياسيون، وهم على وعي تام بمدلولاتها الحقيقية، إلاّ أن هنالك الكثير منها أيضاً مما يستعمله المبدعون خاصة في أعمالهم الإبداعية وفي الوقت الذي لا يعون فيها رموزهم أو حتى أنهم إستعملوها، وهذه هي الرموز التي تحتاج إلى تفسير حتى إلى مبدعيها. ومثل ما يقال في الأعمال الإبداعية يقال أيضاً في بعض مظاهر سلوكنا، وهي التي نعبر بها بصورة غير واعية عن واقعنا النفسي. ومثل ذلك يلاحظ أيضاً في بعض الأعراض المرضية من نفسية أو جسمية، والتي يصح النظر إليها كتعابير

رمزية لمشاكل وصراعات نفسية داخلية لا نعي شيئاً من عملياتها ولا الكيفية التي تحولت فيها إلى رموز مرضية. وهكذا فإن للرموز معنى ثنائياً، إما تكون فيه معروفة لنا كرمز لشيء معين، وإما تكون رمزاً لشيء لا نعي ما هو، وهذه الصفة الأخيرة هي الصفة المحددة للرمز في نظر المدرسة التحليلية، ولها بهذا المفهوم أن تظهر بصورة أو أخرى في يقظتنا وفي أحلامنا، وفي الحالتين فإن معانيها ودلالاتها تظل خفية على صاحبها.

الرموز في الأحلام:

إن محتوى الأحلام قد يأتي بصورة يتطابق فيها مع محتوى الواقع والتجارب السابقة وكأنه مجرد تكرار لها، غير أن معظم الأحلام تظهر على صور تخالف الواقع وتجارب الماضي، وهنالك عدة أوجه لهذا الإختلاف، وهي تنحصر عادة في ثلاث نواح، أولها أن المحتوى الظاهري للحلم هو محتوى ظاهري وتمويهي لمحتوى آخر أصدق للحلم، والذي ما زال كامناً في اللاوعي. أما الناحية الثانية من الإختلاف فهي تتمثل في الفرق بين أن يكون محتوى الحلم صريحاً وعادياً ومفتوحاً، كما هو في الواقع والتجربة أو الذاكرة، وبين أن يكون متخفياً ومتستراً بلبس آخر يخفي هويته الواقعية. أما الوجه الثالث من الإختلاف فهو بين أن يكون محتوى الحلم ممثلاً للواقع أو التجربة بصورة حرفية، أو أنه يتخذ صورة رمزية، وتقتضي لذلك ترجمته وتفسيره عن طريق إكتشاف معنى الرمز ودلالته. ومن الواضح أن هذه النواحي الثلاثة من التباين في محتوى الأحلام بين الواقع وبين المظهر: (١ ـ المحتوى الظاهر ـ والمحتوى الكامن، ٢ ـ المحتوى المفتوح (الصريح) والمحتوى المتستر، ٣ ـ والمحتوى الحرفي ـ والرمزي)، كلها تحتاج إلى تفسير، ويمكن النظر إليها بأنها تحتوي عنصراً من العملية الرمزية، غير أن هنالك بعض الفرق بينها، إذ يقتضي في العملية الرمزية أن يأتي المحتوى كبديل كامل ومساوٍ لما لم يظهر في الحلم على صورته الأصلية، وأن يكون بالإمكان التوصل إلى الشيء الأصيل عن طريق ما يقابله من بديل في الترجمة.

إذا نحن أخذنا برمزية الحلم، فإن رموز الأحلام عديدة وتكاد لا تحصى،

فصور الأحلام ومواضيعها عديدة، ومعظمها لا يفهم على علاته، ولا بد لذلك من تفسير محتواها بفك رموزها، وهنالك إنطباع بأن هذه العملية سهلة ويسيرة، وبأنها أشبه ما تكون بالترجمة القاموسية من لغة إلى أخرى، ومرد هذا الإنطباع يعود إلى جداول ومناهج التفسير للأحلام والتي أعطت معاني محددة لكل رمز يرد في الأحلام، غير أن الأمر ليس بمثل هذه السهولة، فالرمز للشيء سواء كان ذلك في اليقظة أو في الأحلام، وسواء كان موعياً من صاحبه أو غير موعي، فإنه قابل للتغيير والتبديل وذلك طبقاً لتجربة الفرد ولشخصيته ولخلفيته الحضارية والإجتماعية، وتبعاً لمقدرته على إستعمال الرمز والهدف الذي لهذا الإستعمال أن يحققه في حياته، ولهذا فإن الرموز قد تختلف بين شخص وآخر وحتى في الشخص نفسه بين مرحلة حياتية وأخرى، وحتى بين حلم وآخر حتى لو كان الموضوع واحداً في الحالتين، ولهذه الأسباب فإنا نجد بأن الرمز قد يفسر على عدة أوجه، كما أنه قد يرمز إلى أشياء مختلفة في حضارات وأزمان مختلفة، كما أن عدة رموز قد تظهر للدلالة على شيء واحد، وهذا يفسر أيضاً توفر بعض الرموز في حلم فرد ينتمي إلى مجتمع وحضارة وزمن معين، وإنعدامها في حلم فرد ينتمي إلى مجتمع يتباين تماماً مع المجتمع الأول.

إن ورود الرموز في الأحلام لا يتحدد في فترة من العمر دون غيرها، وإن كان إستعمال الرموز هو أقل ظهوراً في أحلام الأطفال والذين تأتي أحلامهم عادة بصورة حرفية ومباشرة ومطابقة للواقع. والرموز لا تقتصر على الأفراد من مجتمع أو حضارة أو مستوى ثقافي معين، فالرموز كما يتبين ذلك من أحلام المجتمعات الحضارية القديمة ومن الحضارات البدائية المعاصرة هي صفة ملازمة للأحلام الإنسانية، مما يحمل على الإعتقاد بأن بعض الرموز هي بمثابة البقايا لتجارب الإنسان الأولية في عصور ما قبل التاريخ، وبأن لبقائها في حياة الإنسان الحضاري التأريخي ما يفيد بأصولها أولاً، وبأنها ما زالت تخدم غرضاً معيناً في ظهورها على هذا الشكل، وإذا نحن أخذنا بمثل هذه الفرضية، فإنه ما زال يترتب على الباحثين الإجابة على أسئلة محددة، أهمها: لماذا هذه الرموز في الأحلام، وكيف تنشأ في الأصل، وماهي الغاية منها أو الفائدة التي يمكن أن

تتحقق من إستعمالها بدلاً من التعبير الصريح والحرفي عن الشيء كما هو؟ وأخيراً الكيفية التي تترجم فيها هذه الرموز أينما وردت في محتوى الأحلام؟..

إن الإهتمام في الماضي لم يتوجه للإجابة على معظم هذه الأسئلة، ذلك أنه تركز كلياً على الناحية الأخيرة من النـواحـي المتعلقـة بـالـرمـوز وعلى تفسير معانيها، وترك الباحثون المسائل الأخرى المتعلقة بمصادر الرمز وكيفية تكوينه، والفائدة من إستعماله بدون تأمل أو بحث، ولعل سبب هذا الإهمال يعود إلى الإعتقاد الراسخ بأن الأحلام هي رسائل، وبأنها أرسلت من الآلهة، وبأنه يقتضي فهمها على الشكل الذي جاءت عليه. وقد يجد الباحث في هذا التفسير ما يعلل كثرة ورود الرموز في معظم الأديان والمعتقدات.

كيف ينشأ الرمز؟

في التفكير الحضاري القديم نظر إلى الرمز بأنه بمثابة رسالة سرية، وبأن مرسلها، وهو عادة مصدر إلهي أو قوة علوية خارقة، قد توخت تحرير الرسالة بصورة رمزية سرية لكي يستعصي على الفرد الحالم تفسيرها، ولهذا توجب القيام بهذا التفسير وحل الرمز من قبل أناس إختصوا بذلك عن طريق ما خصّوا به من مقدرة وموهبة، وهم عادة من الطبقة المختارة والمتميزة من بني البشر كالملوك والكهنة وذوي الحظوة والمكانة من أمثالهم والذين خصوا أيضاً بالمقـدرة على إدراك معاني الرموز التي تعرض لهم سواء في يقظتهم أو في منامهم، وقد ظل هذا الإعتقاد راسخاً في التفكير الإنساني حتى العصور الحديثة وبصرف النظر عن المستوى الحضاري للمجتمعات الحضارية وعن الديانات والمعتقدات التي سادتها. وفي بعض الحضارات فسرت بعض الأحلام بأنها من فعل الشياطين ونظر إلى مثل هذه الأحلام بأنها محاولة شيطانية لإرباك الحالم ولتوجيهه إلى ما هو خاطئ، ولهذا فقد دُعيَ الحالم إلى إهمال هذه الأحلام وإسقاط ما يبدو فيها من رموز، وفي زمن لاحق نظر إلى رموز الأحلام بأنها تعبير عن فعل الأخلاط الأربعة: الصفراء والسوداء والبلغمية والدم، وقد إعتبر البعض هذه النظرة بأنها نظرة ملحدة وكافرة بالقدرات الإلهية. وفي الفكر الحديث تناول الكثيرون

موضوع الكيفية التي تنشأ فيها رموز الأحلام، وفيما يلي بعض أهم الآراء التي وردت حول هذا الموضوع:

فرويد:

في رأي فرويد، وهو رأي ينوه بتأثره بالنظرية اللامركية للتطور، وبأن الرموز عالمية الإنتشار، بمعنى أن بني البشر يتشاطرونها تركيباً ودلالة، وبأنها موروثة، غير أنه فيما بعد راح يغير من هذا الرأي، وإعتقد بدلاً من ذلك بأن ما يلاحظ من تماثل أو تشابة في الرموز لا يعود لسبب الوراثة العالمية، وإنما لسبب التشابه في ميول الأطفال ورغباتهم وأفكارهم في مرحلة الطفولة، وهذه تدور عادة حول مواضيع محددة كأعضاء الجسم، والأب والأم والأقارب والولادة والموت وغيرها من المواضيع التي تتكون منها مخاوف الأطفال في سن مبكرة. وفي رأي فرويد أن هذا يفسر إنعدام أو قلة ورود الرموز في أحلام الأطفال، والذين ما زالت تنقصهم التجارب التي تقضي بضرورة إستعمال الرموز، وأهم هذه التجارب اللازمة لتكوين الرموز هو قيام الحاجات الجنسية التي يتعذر تحقيقها والتي يقتضي كبتها، وأهم هذه الرغبات هي الجنسية المحرمة في الدور الأوديبي من أدوار النمو النفسي الجنسي في حياة الطفل والتي يقتضي كبتها، ولا يمكن لذلك التعبير عنها في وقائع الحلم إلاّ بصورة رمزية تموه بها على وعي الحالم وتسمح بظهورها فيه على هذا الشكل. ومع ما يبدو في هذا الرأي من وجاهة منطقية، إلاّ أنه ترتب على فرويد أن يبين من الذي يقوم بإختراع الرمز، وهل يملك العقل اللاواعي للطفل المقدرة الكافية من الذكاء والمقدرة الفكرية للقيام بهذه المهمة، وما هي العناصر التي يختار منها العقل رموزه، وما هو سر التشابه بين رموز الأطفال والتي ترد في أحلامهم؟.

بياجيه:

يفسر بياجيه نشوء الرمز في الحياة الإنسانية على أساس من عملية النمو العقلي للفرد، فالواحد في نظر بياجيه يبدأ منذ طفولته بإستخدام أنماط مختلفة من التفكير، ومن هذه الأنماط ما هو كلامي، ومنها ما هو غير كلامي، ولهذا

فإن أفكار الطفل لا توجد كلها على نمط واحد، فبعضها يخزن في الذاكرة على شكل خطط من الفعل ورد الفعل، وبعضها يخزن على شكل صور، وبعضها يخزن على نمط كلامي إستنتاجي، وكل نمط من هذه الأنماط يمكن له أن يكون رمزاً، غير أن بإمكان هذه الأنماط والأشكال المتعددة والمختلفة من الأفكار أن تتماثل مع بعضها بالتبادل، وأن تصبح بذلك تعبيراً للفرد في حياته، وهكذا فإن ما يبدو في الظاهر رمزاً، إنما هو نتيجة لنمو الفكر ذاته، ويقول بياجيه: «إن تمثل الواقع في الذات هو أمر حيوي بالنسبة للطفل، وذلك من أجل الإستمرارية (البقاء) والنمو، وبسبب إنعدام التوازن في فكره، فإن اللعب الرمزي يرضي هذه الغاية».. وطبقاً لآراء بياجيه هذه فإن اللعب الرمزي في حياة الطفل هو نمط من الفكر، وبأن هذا النمط الرمزي له عين الفعل الذي هو للأفكار عامة، ويصبح له (أي الرمز) معانيه الخاصة وإرتباطاته الخاصة بعمليات الفرد العاطفية وبنشاطاته.

يونغ:

وفي رأي يونغ، وهو رأي يعارض فيه رأي فرويد من أن الرمز يتستر على المعنى الحقيقي للحلم، هو أن: «... الغاية من الرمز ليست التستر وإنما العكس هي المزيد من الإيضاح لمحتوى اللاوعي، وللتأكيد علينا بما يريد اللاوعي قوله».. ويرى يونغ بأن الرموز تنشأ في تفكير الإنسان بفعل إمكانياته الفكرية المستمدة من تأريخه البدائي، وهي الإمكانيات التي تكمن في اللاوعي الجماعي، وهو يرى، وعلى خلاف كل من فرويد وبياجيه، بأن الرمز ليس بالتجربة الفكرية الفردية، ويقول في ذلك بأن الرموز هي: «تعابير عن شيء لم يدرك بعد في الوعي، ولم تتم بعد صياغته فكرياً»، ويقول أيضاً: «إن الرمز ما هو إلاّ ما تبقى من أنماط التفكير الأولية» وهي الأنماط التي إتصفت في رأيه بالتشابيه والحكايات الرمزية، كما يبدو ذلك واضحاً من الآثار الأولية القديمة كالأساطير والملاحم والقصص، والتي لولا أصولها الأولية الواحدة لما جاءت بمثل هذا التشابه في أساطير وملاحم وقصص مجتمعات متباعدة لا تواصل بين حضارتها. ولعل من أهم مساهمات يونغ في موضوع الرموز، هو أنه خرج على القاعدة

التعريفية للرمز وبأنه يمثل شيئاً معلوماً، ورأى فيه بدلاً من ذلك أفضل تعبير عن شيء ما زال غير معلوم، فالرمز الذي يعرف معناه يتوقف عن أن يكون رمزاً، ويقول في ذلك: «فحالما يعرف معناه... فإن الرمز يصبح ميتاً، ولا يملك سوى أهمية تأريخه»..

أدلر:

في رأي أدلر أن الرمز ينشأ تماماً كما تنشأ اللغة، وهو أي الرمز، بعكس المنطق الخاص بالفرد ويمثل النمط الحياتي له، ولما كان هذا النمط عرضة للتطور مع نمو الفرد، ولما كانت عملية النمو تختلف بين فرد وآخر، فإن نشوء الرمز في شخص لا يتشابه بالضرورة مع نشوء الرمز في شخص آخر، كما أنه قد يختلف حتى في الفرد نفسه بين مرحلة وأخرى من مراحل النمو، ولهذا فإنه لا توجد معاني ثابتة ومقررة للرموز إلاّ في الحالات التي يتوفر فيها التشاطر بين التجارب الفردية في مجتمع وحضارة معينة. وهكذا فبالنسبة لأدلر فإن الرموز ترتبط بعملية النمو الإجتماعي والحضاري للفرد، وبأنها تتمثل في تفكيرنا من مصادر خارجية وتصبح ذات معنى خاص في منطقنا الخاص، وعلى ذلك فإن الرموز غير كامنة في عقولنا كما إرتأى يونغ في أصولها الأولية، أو كما إرتأى فرويد في البداية من أصولها الوراثية، وليس لها أية صيغ أو معاني ثابتة كما إرتأيا.

سيلبرر:

يجد سيلبرر بأن الرمز قد نشأ في الفكر الإنساني بسبب النقص في مقدرته على الإدراك المترابط، كما يبدو ذلك من عجزه على الشعور بمعنى أو مغزى إثارة حسية معينة بعدما يحدث فيها من تغيير نتيجة تجارب الفرد السابقة وفعل معرفته وأفكاره وعواطفه، ويقول في ذلك: «بسبب عجز الفرد عن السيطرة العقلانية على حصيلته الفكرية، فإن عليه لذلك الركون إلى ما يقاربها مما هو «قبل العقلاني» من الفكر»، وهذا هو ما يحدث في رأيه في حالات التعب والنعاس والصراع العاطفي والحمى وتناول العقاقير، وفي أية حالة أخرى يكون قد فقد فيها مضاء حالته العقلية. وللرمز في رأيه أن ينشأ ليس فقط في مثل

هذه الحالات من النقص في المقدرة على الإدراك المترابط، وإنما له أن يحدث أيضاً في الحالات التي يكون الفرد فيها مالكاً لهذه المقدرة غير أن ظروفاً أخرى طارئة قد تتطلب منه تجاوز ما لديه من هذه المقدرة مما يضطره إلى اللجوء إلى عين المصادر « قبل العقلانية » لإسعافه وخلق رموزه.

لماذا الرمز ؟

في محاولة الإجابة على هذا السؤال، فإن الآراء السابقة تعطي بعض جوانب الإجابة، غير أنه ما زال يقتضي تفسير ضرورة ورود الرموز في الأحلام، وهنالك عدة آراء قدمت لتفسير ذلك في العصر الحديث ومنها التالية:

كلفن هول:

والذي يرى بأن ظهور الرموز في الأحلام يأتي لعين الأسباب التي توجد فيها التشابيه والإستعارات والرموز في الشعر وفي اللغة العامية الدارجة، فالفرد يميل دائماً وبصورة تلقائية إلى التعبير عن أفكاره وبأقصى قدر ممكن من الوضوح الموضوعي، وهو يرغب في نقل المعنى بدقة وإقتصاد، وهو يرغب، وإن كنا غير واثقين من ذلك، في تزويق أفكاره بجمالية وذوق، ولهذا السبب فإن لغة الحلم تستعمل الرموز كواسطة للتعبير لأنها تفي بجميع هذه المتطلبات.

كلمان:

في رأيه أن الرمزية هي طريقة أو شكل من أشكال الدمج الإنساني، وهو يصفها ميتافزيائياً بأنها « الحلزونية التي تبدأ في الحدث الأساسي للوجود والذي لا يتوفر فيه أي شعور، وهو حدث بدون كلمات، ثم تعرض إمكانية آنية لصنع أشكال تعبر عن هذه التجربة، وعدد الأشكال التي يمكن أن تظهر هي بالآلاف المؤلفة، وليس بإمكان أي منها أن يستحوذ على جميع الإمكانيات التي يمكن أن تأتي من هذه التجربة، ولكن عندما تظهر هذه الأشكال فإنها تمثل مساعي الفرد لدمج تجربته. ».. وفي رأي كلمان أنه في المستويات العليا لهذا التشبيه الحلزوني توجد الأفكار، والتفكير المجرد، والأحلام.

فرويد:

إفترض فرويد الرأي منذ البداية وتمسك بذلك حتى النهاية من أن الرمز في الأحلام إنما يمثل مسعى العقل لكي يخفي الأمنية أو الرغبة التي يسعى الحلم إلى التعبير عنها، وبذلك فهو يجعل الرغبات المحرمة أكثر تقبلاً من الوعي بإظهارها بصورة متسترة تمكنها من تجنب الرقيب، وهو بذلك وسيلة لتحقيق الرغبات المكبوتة ولو بصورة جزئية.

هورني:

تعارض هورني رأي فرويد وترى بدلاً من ذلك بأن الرموز في الأحلام حالها حال التشابيه والإستعارات في الكلام والكتابة، إنما تمثل محاولتنا الخلاقة للوصول إلى جوهر تلك النواحي من أنفسنا والتي كانت في الماضي غير منطوقة وعصية على التعبير عنها، وهي لذلك ترى بأن معنى الحلم لا يمكن التعبير عنه بصورة أكثر إختصاراً ودقة من الرمز الذي يظهر عليه. وتفترض هورني بأن الواحد في أحلامه هو كل الناس وكل شيء في آن واحد، وهي ترى في الأحلام وسيلة لكي يتعرف الفرد على نفسه بصورة تختلف عما يراها في واقع يقظته، وتقول في ذلك: «في عقله الواعي قد يكون الفرد العقل المسيطر مخلّصاً للإنسانية، والذي لا يعصى عليه شيء، أما في أحلامه فقد يصبح تافهاً وبليداً أو مهملاً وواقعاً في قنوات المجاري».

يونغ:

لا يتفق مع فرويد في أن مهمة الرمز هي التمويه والتستر على الرغبة المكبوتة، وهو على العكس يرى أن وظيفة الرمز في الأحلام هي إظهار ما في اللاوعي بصورة أكثر وضوحاً وأكثر قوة مما يريد الوعي قوله، وهو يقول: «إن الرمز هو عملية الفهم عن طريق التشبيه... والرمز في الحلم هو أشبه ما يكون بالحكاية. فهو لا يخفى، وإنما يعلّم».

سابر:

في رأيه: « إن الرمز هو دائماً بديل لنمط وسطي من السلوك، ومن هذا ينبع كون كل رمز ينوه بمعاني لا يمكن إستخلاصها مباشرة من محتوى التجربة »، وبناء على ذلك فإن النظام الرمزي هو من صميم طبيعته نظام خلاق، ذلك لأنه لا يأتي كنسخة عن الواقع، إنما كإنشاء له.

لوي:

يرى لوي في رموز الأحلام شيئاً قائماً بنفسه ومستقلاً عن وعي اليقظة ووقائعها، وهو لا يرى فيها مجرد تشويه أو تحريف لوعي اليقظة. وخلاصة آرائه هي أن الخصائص الرمزية للوعي الحالم لها غاية في ذاتها والتي هي منفصلة عن أية غاية يمكن التصور بأن الوعي يخدم أغراضها، ولما كانت هذه الخصائص الرمزية يفترض بأنها كافية للوصول إلى هدفها المميز، فإن من الخطأ، حسب رأيه، أن ننظر إلى المحتوى الظاهري للحلم بأنه تمثيل تحريفي لأفكار اليقظة، والأفضل في نظره أن نتعلم كيف نفسر لغة الحلم على علاتها إذا كان لنا أن نحصل منها على فائدة إضافية.

بياجيه:

في رأي بياجيه أن أنماط التفكير، المختلفة التي يستعملها الفرد تظل غير متمثلة في نمط واحد، ولهذا بات من الضروري أن تتوفر الطرق التي تسمح لهذه الأنماط المتنافرة من الفكر لكي تتوحد وتصبح متمثلة بصورة متبادلة، والحلم هو أحد هذه الطرق، والحاجة لمثل هذا التمثيل الرمزي في الحلم في نظر بياجيه هو أمر ضروري وذلك بسبب تعذر إدراكها، وفي رأيه: « إن التفكير الرمزي هو لذلك الإمكانية الوحيدة للشعور بالتمثل ».هذا ولا يتفق بياجيه مع فرويد من أن الرمز يأتي للتمويه على الرقيب وليجعل بذلك محتوى اللاوعي مقبولاً للوعي أثناء الحلم، وهو يرى بأن الأمر قد يكون معكوساً « فالرقابة قد تكون مجرد التعبير عن اللاوعي، بينما الخواص غير المفهومة من الرمز، وحتى الرمز

نفسه، فإنما هي نتيجة بداية عملية التمثل الواعي، أي محاولة للفهم»، ويقول أيضاً: «إن الرمزية وعلى الأخص الرمزية اللاواعية، فإنها تمتد إلى ما هو أبعد كثيراً عن مجال ما يمكن مراقبته وكبته، وهي (أي الرمزية) بدلاً من أن تكون توريةً أو تمويهاً (كاموفلاج)، فإنها تبدو بأنها تكوّن الشكل الأولي لوعي عملية التمثل النشطة».. ويعلل بياجيه كون الرمز يظل خافياً على الحالم أكثر مما يظل الفكر العقلي، ويجد بأن هنالك عدة أسباب لعجز الفرد عن فهم الرمز وبالتالي طبيعته اللاواعية، ويقول: «إن الرغبة المكبوتة هي تلك التي يرفض الفرد قبولها، وهو بسبب ذلك ينكر توطينها في الواقع، وهو لذلك يخرجها من وعيه... ولما كان الكبت يجعل من المستحيل عليه أن يصبح واعياً لها، فإنه يسعى للحصول على عون، وهذا لا يأتي إلاّ عن طريق التمثل اللاواعي والشخصي الخاص، أي عن طريق بديل رمزي، وفي رأيي لذلك أن الحديث عن «التخفي» حتى في هذه الحالة، إنما هو صورة خاطئة، فهنالك تحقيق رمزي للرغبة، وما دامت هذه الرغبة مكبوتة فإن هذا التمثيل الرمزي يظل غير واعٍ،... هذا هو السبب الأساسي لعدم إستطاعتنا فهم الرموز الواردة في أحلام الكبار، وفي بعض الأحيان أحلام الصغار، والتي لا محل لها في الواقع...»..

الرمز واسطة إدراكية:

إن النظر بإمعان في عمليات النمو العقلي للإنسان منذ ولادته يفيد بأن بداية الإدراك تعتمد إعتماداً كلياً على الإحساس وتتساوى معه، ويظل الإحساس المصدر الأساسي والهام للتجربة العقلية، وحتى يبدأ الفرد التعبير عن تجربته باللغة الكلامية، وحتى ذلك الحين فإن عناصر تجربته، سواء المستمدة من داخل جسمه أو من خارجه، فإنها تكون له بمثابة الرمز، وهي تنقل إليه بلغتها الخاصة، وهي لغة حسية، وخاصة تصويرية، المعاني اللازمة لردود فعله، وهكذا فإن الطفل في صغره هو كائن حسي رمزي قبل أن يتطور إلى كائن عقلي منطقي، وبتزايد عملية النمو العقلي، تقل الحاجة إلى الرموز لفهم التجربة والتعبير عنها، وتزداد المقدرة على التعبير المباشر عن طريق اللغة، غير أن ما

تطبع عليه الطفل من صغره لا يبطل كلياً، فذاكرته تظل فعالة في الدماغ، ثم أن الكثير من التجارب العاطفية والأفكار المجردة لا يمكن التعبير عنها بصورة كافية وملائمة عن طريق اللغة الكلامية، ويظل النمط الرمزي الطفولي الوسيلة الوحيدة الممكنة لمثل هذا التعبير، وهو نمط يلجأ الإنسان لإستغلاله تلقائياً وبصورة مفصلة وغير واعية للتعبير عن كل ما يصعب التعبير عنه بوسيلة أخرى إرادية ومدركة.

إن هذه النظرة لنشوء الرمز في الحياة الإنسانية لها أن تفسر ليس فقط أسباب الرمز في الحياة الإنسانية، وإنما أيضاً الحاجة إليه للتعبير عن جزء من تجربتنا العقلية سواء في حالة اليقظة أو أثناء النوم، كما أن لها أن تفسر التشابه المتوفر في بعض الرموز المستعملة للدلالة على تجارب معينة، كما أنها تفسر التشابه في بعض الرموز في حضارات ومجتمعات مختلفة، ذلك لأن عناصر التجربة الحسية في حياة الطفل تتماثل مع عناصرها في كافة الأطفال، كما أن الأساس العصبي الذي تتعامل مع هذه العناصر يتماثل أيضاً في كافة الأطفال، ولهذا فلا عجب أن تتكوّن بعض الرموز المشتركة في حياة الطفل وبالتالي في الحياة الإنسانية كلها والتي تتماثل بصرف النظر عن إختلاف الزمان والمكان.

إن الأبحاث العلمية المعاصرة والحديثة تلقي بعض الضوء على الظاهرة الرمزية في الحياة العقلية الإنسانية، ونتائج هذه الأبحاث تؤيد ما بيّناه من أن الرمز هو عنصر أساسي وأولي في النمو العقلي، وقد تبين بأن لكل نصف من نصفي الدماغ الأيمن والأيسر وظيفته الخاصة، فالنصف الأيمن هو النصف من الدماغ الذي يعنى بالصور الخيالية، وبالإثارات غير الكلامية، بينما النصف الأيسر فإنه يعنى بالصور الواقعية والإشارات الكلامية، وفي حالة اليقظة يتوفر التنسيق والتكامل بين نصفي الدماغ، أما أثناء النوم الحالم، فإن إستقلالاً للواحد عن الآخر يحدث، أو على الأقل فإن النصف الأيمن من الدماغ يتحرر من سيطرة النصف الأيسر. وهنالك بعض الدلائل على أن لهذا النصف السيطرة خلال النصف الأول من النوم، وهذا يعني أن للنصف الأيمن الغلبة في التعبير عن التجربة العقلية خلال أحلام النصف الأول من النوم بصفة غالبة، ولهذا فإن

الأفكار يعبر عنها بالصور الخيالية لا بالصور الواقعية المنطقية، وهو التعبير الذي يتضمن بالضرورة التجارب الطفولية الرمزية، وقد تأيدت هذه النظرة العصبية لرموز الأحلام من الدراسات الفيزيولوجية العصبية على الدماغ أثناء اليقظة وأثناء النوم وفي الأشخاص الطبيعيين، وفي الذين تظهر عندهم دلائل سيطرة الدماغ الأيمن والأيسر، وفي الذين أصيب عندهم أي من النصفين بالمرض. وتأثير ذلك على وسائل التعبير عن حياتهم العقلية وعن أحلامهم.

إن هذه النظرة المادية لنشوء الرمز تبدو أكثر إقتراباً من الواقع من أي نظرية أخرى من التي أشرنا إليها، وهي أكثر من أي نظرية أخرى تفسح المجال للبحث العلمي وتخرج موضوع الرمز في الأحلام من حيز النظريات التي لا يمكن إثباتها سلباً أو إيجاباً، وإلى حيز النظريات التي تطاوع البحث وبالتالي تخضع للتأييد أو التفنيد. ونحن إذا إفترضنا صحة أن النصف الأيمن من الدماغ له وظيفة التعبير عن الجانب الحسي من حياتنا العقلية على خلاف النصف الأيسر الذي يعبر عن الجانب الإدراكي والمنطقي من هذه الحياة، وبأن الجانب الأيسر هو الجانب المسيطر أثناء اليقظة، بينما الجانب الأيمن هو الجانب المسيطر أثناء النوم، خاصة أثناء النوم الحالم، أو بأنه على الأقل متحرر من سيطرة الجانب الأيسر، فإنه يترتب علينا أن نفسر لماذا يحدث كل ذلك؟! أهو من أجل عملية الحلم والتعبير الرمزي عنها؟ أم هو لأن الحلم وما فيه من رمز هو مجرد تعبير عن حدوث عملية التناوب في السيطرة بين اليقظة والنوم، والتي لها من الضرورات ما يتجاوز الحلم ورموزه ومعانيه؟. إن التفسير الصحيح لكل ذلك ما زال بعيد المنال وقد لا نستطيعه أبداً.

وظائف الأحلام وفوائدها

★ ليس للأحلام أية فائدة أو وظيفة.

★ للأحلام فائدة ووظيفة.

★ النظريات القديمة حول وظيفة الأحلام:

الأحلام رسائل الاهية، الأحلام عملية تبصيرية.

الأحلام وسيلة علاجية، الأحلام وسيلة اتصالية.

★ النظريات النفسية حول وظائف الأحلام:

تحقيق الرغبات، التنفيس عن التوترات

الأحلام تحرس النوم، الأحلام حارس ومنبه،

وسيلة لحل الصراعات، وسيلة لحل المشاكل،

عملية تفكر للمستقبل، الوظيفة التكيفية،

الوظيفة التعلمية، العودة للجذور، الأحلام

حالة خلاقة، المحافظة على التوازن العقلي،

الأحلام وسيلة للاتصال، الأحلام تتشوف المستقبل.

★ الوظائف البايولوجية للأحلام:

الاعانة على البقاء، التخلص من نفايات الفكر،

كمصفاة للذاكرة، تنظيم وبرمجة السلوك الغريزي، دمج الاثارات الخارجية والجسمية في محتوى الحلم، تهيء للانفعال العاطفي، إقامة اتصالات جديدة، توطيد الذاكرة والتعلم، استعادة النشاط العصبي.

وظائف الأحلام وفوائدها

تجربة الأحلام هي من أهم الظواهر التي إسترعت إنتباه الناس واستحوذت على اهتماماتهم منذ بداية الحياة الإنسانية وحتى الآن، وقد تعددت وتنوعت طرق تفسير هذه الظاهرة وتعليل أسبابها، ومع طول زمن تجربة الأحلام في الحياة الإنسانية وعمومية هذه التجربة، ومع كثرة وتوالي المحاولات لتفسيرها إلاّ أننا ما زلنا حتى الآن في حيرة من أمرها ومن معناها وأهميتها بالنسبة لحياة الإنسان، ومما يزيد في الأمر تعقيداً هو أن كائنات حيوانية عديدة غير الإنسان تقع في تجربة الأحلام، وإن كنا لا نعلم شيئاً عن محتوى هذه الأحلام وعن أهميتها في حياة مثل هذه الحيوانات.

إن البحث في وظيفة الأحلام، إن كان للأحلام وظيفة معينة تؤديها، يجب بالضرورة أن يأخذ بعين الإعتبار عدداً من عناصر البحث، ومن هذه فيما إذا كان بالإمكان فصل الأحلام كتجربة نفسية عن حالة النوم الحالم التي تصاحب الأحلام، وهي حالة بايولوجية، ومثل هذا الفصل هو أمر ضروري للتيقن فيما إذا كانت الأحلام هي حدث هام وضروري في حد ذاتها، أو أنها مجرد حدث

عارض يصاحب فترة النوم الحالمة البايولوجية، وبأنها لذلك قد لا تكون لها أهمية في حد ذاتها. وعلى إفتراض وجود أهمية للأحلام كتجربة نفسية، فإنه يقتضي أيضاً التفريق بين أهمية الأحلام التي تحدث أثناء فترات النوم الحالمة، وبين الأحلام التي تعرض خلال فترات النوم غير الحالمة، كما يقتضي تقرير فيما إذا كان هنالك ضرورة لتذكر أحلامنا لكي تحدث المنفعة من هذه الأحلام، أو أن تذكرها وعدم تذكرها هما سيان من حيث الفائدة إن وجدت أو لا. وهنالك صعوبة أخرى تعترض التيقن من وجود وظيفة أو فائدة للأحلام، وهذه الصعوبة تتركز حول مدى ضرورة إدراك معنى وتفسير تجربة الحلم لكي تحدث الفائدة من الحلم. ومن الواضح أن جميع هذه العناصر ما زالت غامضة، ويبدو أن من الصعب جلاءها، وبالتالي فإن من الصعب على الباحث أن يكون واثقاً من توفر فائدة أو وظيفة محددة للأحلام كتجربة عقلية. ومع إدراك هذه الصعوبة، فإن المهتمين بالأحلام عبر العصور وفي زمننا الحاضر قد خصوا ظاهرة الأحلام بوظائف معينة، وأعطوها فعلاً مؤثراً في حياة الإنسان، وإن إختلفوا في تعيين هذا الفعل وهذه الوظيفة. وفيما يلي من صفحات هذا الفصل سنتناول مختلف النظريات الهامة التي جاء بها المتأملون والمفسرون والباحثون في هذه الظاهرة قديماً وحديثاً، ولعل القارئ لهذه النظريات يخلص من كل ذلك بالرأي الذي يفيد بأننا لم نصل بعد إلى درجة الفهم الكامل لظاهرة الأحلام ومحلها من الحياة الإنسانية، وبأنه لا بد لنا لمثل هذا التوصل أن نستطيع أولاً التوصل إلى طريقة للفصل بين الأحلام كتجربة عقلية أثناء النوم، وبين الأحلام كتجربة بايولوجية مفرغة من الأحلام ومستقلة عنها، وعندها فقط يمكن للباحث حرمان الفرد من أحلامه العقلية بدون المساس بما يصاحبها من نشاطات بايولوجية، ورصد آثار هذا الحرمان على حياته في النواحي النفسية والسلوكية والعاطفية، كما أنه لا بد للباحث من التوصل إلى طريقة يستطيع فيها الرصد الكامل لمحتوى تجربة الحلم وملاحظة آثار ذلك في حياته، وبدون ذلك فإنا سنظل عاجزين عن تعيين دور الأحلام في حياة الناس. إن الباحثين قد توصلوا إلى حقائق كثيرة تتعلق بظاهرة الأحلام، غير أن هذه الحقائق تنحصر في معظمها في النشاطات البايولوجية الحادثة أثناء فترات الأحلام، أما الأحلام

ذاتها، فإنا ما زلنا عاجزين عن رصد محتواها كما هي أثناء حدوثها وكما هي على حالها الأصيل بدون حذف أو إضافة أو تمويه أو نسيان أو تنميق أو تزوير، وليس لنا أن نتوقع التوصل إلى مثل هذا الرصد، وعلى ذلك فإن وظائف الأحلام ستظل غير واضحة كلياً، سواء تذكرناها أو لم نتذكرها، وسواء فهمنا وفسرنا ما تذكرناه أو لم نفهمه أو لم نستطع تذكره.

ليس للأحلام وظيفة أو فائدة:

هنالك من يرى بأنه ليس للأحلام فائدة أو منفعة، وبأنه ليس لها من وظيفة تقوم بأدائها، وبأنها تجربة عبثية وفائضة عن الحاجة في الحياة الإنسانية، ومن هؤلاء من لا ينفي أن الأحلام في غابر الزمان قد كانت لها وظيفة تؤديها، غير أن هذه الوظيفة قد إنتفت الآن، وربما منذ زمن طويل جداً، وقد ظلت تجربة الحلم بعد ذلك كمجرد ذكرى لضرورة سابقة منقرضة، ويبرهن هؤلاء على مثل هذا الإستنتاج من الملاحظة بأن فترات النوم الحالمة هي أطول ما تكون عند الولادة وبعيدها في الطفولة الصغيرة، وذلك في الفترة الزمنية من العمر التي لا تتوافر فيها محتويات حسية وإدراكية كافية في ذاكرة الطفل لنسجها في سياق أحلامه. وبرهانهم الثاني عن عبثية الأحلام، هي في أن الكثيرين من الناس لا يشعرون بأنهم يحلمون، وإذا شعروا فإنهم لا يتذكرون أحلامهم، وإذا ذكروها فإنهم لا يفهمون محتواها، وفي رأيهم بأنه لو كانت لأحلامنا وظيفة، لإستوجب الأمر تذكرنا للأحلام وفهمنا لمحتواها. والحجة الثالثة التي ينفون بها أهمية الأحلام، هي أنه لم نتبين حتى الآن أية فروق في شخصية ونفسية أولئك الذين يحلمون ويتذكرون وبين أولئك الذين يدعون عدم التحلم أو التذكر لأحلامهم. وأخيراً فإنهم يستشهدون بفشل التجارب الإختبارية في تعيين درجة ونوعية الضرر الناجم عن الحرمان من الأحلام.

إن هذا الرأي الذي يجزم بعدم وجود أية فائدة أو وظيفة لتجربة الأحلام، هو رأي يصعب تفنيده، وبهذا فإن عبء هذا التفنيد إنما يقع على أولئك الذين يجزمون بوجود وظيفة أو فائدة للأحلام، ومثل هذا العبء يصعب الوفاء

بمتطلباته، ذلك أنه ما زال من المتعذر على الباحثين فصل تجربة الحلم كمحتوى عقلي، وبين فترة الأحلام التي تقع فيها هذه التجربة كفعالية بايولوجية ذات نشاطات بايولوجية محددة، وبدون هذا الفصل فإن من المتعذر تعيين دور وأهمية كل من الفعاليتين: فعالية التجربة الحالمة كتجربة عقلية، وفعالية النوم الحالم كتجربة بايولوجية، وإلى أن يتم مثل هذا الفصل، وهو أمر يبدو متعذراً، فإن أصحاب نظرية عبثية الأحلام يتمتعون بموقف أكثر قوة في مسألة الأحلام، وإن كان هذا الموقف يعتمد على سلبية البينات عن فائدة الأحلام أكثر من إعتماده على إيجابية البينات عن عدم هذه الجدوى.

للأحلام وظيفة وفائدة:

إعتقد القدامى، ومثلهم الكثيرون من المحدثين، بأن للأحلام وظيفة ودوراً هاماً في الحياة الإنسانية، وبعض البرهان على هذا الرأي قد جاء من الملاحظة بوجود إرتباط بين محتوى الأحلام وبين الماضي، وبين هذا المحتوى ورؤيا المستقبل، وبعضه جاء نتيجة للتأمل المنطقي من أن من غير المحتمل أن يتصف الإنسان وحتى الحيوان بتجربة عامة ودائمة وممتدة عبر ملايين السنين بدون أن تكون هنالك غاية أو فائدة من مثل هذه التجربة. وفي رأي أصحاب هذه النظرية، هو أن الطبيعة لا يمكن أن تبقى على مثل حالة الحلم ولهذا الزمن الطويل عبر أدوار التطور البايولوجي بدون أن تكون هنالك ضرورة وحاجة لبقاء مثل هذه الحالة، وهذا الرأي المنطقي له ما يحبذه، غير أن الأخذ به يصطدم بتعذر الفصل بين الحلم كتجربة عقلية وبين حالة الأحلام كتجربة بايولوجية، إذ أن لمثل هذا الفصل بينهما أن يثبت بأن حالة الأحلام كتجربة بايولوجية هي التجربة الأولية، وبأنها الأصل، وبأن الأحلام المصاحبة لها إنما هي أحد أوجه النشاط لهذه التجربة البايولوجية ليس إلاّ، وبأن بالإمكان الإستغناء عنها بدون إضرار بالفرد، غير أن مثل هذا الإثبات يتعذر تحقيقه ما لم يصبح ممكناً إحداث فصل بين التجربتين، أو إلغاء واحدة منها وملاحظة أثر ذلك، وهو كما تكرر تأكيده، ما زال إجراء متعذراً من الناحية التطبيقية، وهكذا فإن ما تردد وما يتردد من نظريات وآراء عن وظائف الأحلام وفوائدها سواء في

المجال البايولوجي أو في المجال السايكولوجي، فإنها نظريات وآراء تشمل بالضرورة الحالتين معاً، تجربة الأحلام وتجربة النوم الحالم البايولوجية، وفي آن واحد.

أ ـ الآراء القديمة حول وظيفة الأحلام

تعددت الآراء والنظريات حول ماهية الأحلام ووظيفتها عبر الحضارات القديمة المتعاقبة، غير أنها إتفقت حول أهمية الأحلام في الحياة الإنسانية، وإعتبرها معظم المفسرين للأحلام بأنها بمثابة رسالة للحالم من قوة خارقة للطبيعة، وبأنها لذلك تحمل للنائم إشارة أو توجيهاً أو إنذاراً أو تبشيراً يتوجب عليه الأخذ به وتطبيقه في حياته الواعية. هذا ويمكن تلخيص الآراء القديمة حول وظيفة الأحلام بما يلي (وقد تناولنا هذه الآراء بشيء من التفصيل في مكان آخر من الكتاب):

١ ـ الأحلام رسالة إلهية:

هذا هو الرأي الذي ساد حضارات الشرق الأدنى القديمة، وإتخذ هذا الرأي مسارين، الأول يرى في الحلم رسالة مباشرة من الآلهة وجهت للحالم في نومه، وتفيده بما لا يعلم، وتوجهه إلى ما يقتضي عليه فعله لتجنب العقاب، أو التكفير عن الذنب، وتنبئه بما تحمله له الأيام، وهو المسار الذي إعتقد به أهل ما بين الرافدين وما جاورها من الحضارات المعاصرة لها. أما المسار الثاني فقد رأى في الأحلام بأنها نتيجة رحلة الروح في عالم يجمع بين عالم الأحياء والأموات ويمكنها لذلك من الإتصال بأرواح الموتى والتحدث إليها، وقد ساد هذا الرأي الحضارات الشرقية كالحضارة الهندية القديمة. غير أن أكثر ما آل إلينا من روايات وتفاسير قديمة للأحلام تشير كلها إلى وظيفة الأحلام كرؤيا تنبئ عن المستقبل، ولهذا كان لها من الفعل في حياة الناس، وحتى في مجرى التاريخ القديم، ما يفوق فعل الحوادث والأفكار في حياة اليقظة.

٢ ـ للأحلام عملية تبصرية وإيضاحية:

نفى بعض القدماء، وأخصهم الفيلسوف أرسطو أن تكون الأحلام إلهية المصدر، ورأى بدلاً من ذلك بأنها تمثل إستمراراً لفكرة أو تجربة قائمة أثناء اليقظة، غير أنها تظل مغمورة وغير شعورية أثناء النهار، أما في الليل، وفي هدأة النوم، فأنها تستطيع الظهور بدون أن يحجبها الفكر وأحاسيس اليقظة عن ذلك، وتظهر كأحلام واضحة وخالية من الأحاسيس والأفكار المشوشة أثناء النهار، والأحلام لذلك هي عملية إيضاحية وتبصيرية لما فات الفرد من إنطباعات لم يشعر بها أثناء اليقظة.

٣ ـ الأحلام وسيلة علاجية:

امتداداً للإعتقاد القديم بأن الأحلام تتضمن رسالة أو توجيهاً من الآلهة، فقد إستغل هذا الإعتقاد كأسلوب علاجي يتضمن قيام المريض بزيارة إحدى المعابد حيث يجري إعداده بطقوس معينة للحلم أثناء نومه في قاعة خاصة في المعبد، والإيحاء له بأن إله الطب سيزوره في نومه، وبأنه سيشفيه من مرضه أو يوجه إلى ما فيه شفاؤه. وقد إنتشرت هذه الممارسات في كل من بلاد الإغريق وفي مصر القديمة.

٤ ـ الأحلام وسيلة للإتصال:

من المعتقدات القديمة والتي ما زالت منتشرة حتى الآن خاصة في الحضارات البدائية هي أن روح النائم تترك جسده أثناء النوم وتجوب الأماكن البعيدة، ثم تعود قبيل إستفاقته وهي تحمل تجاربها خلال تجوالها، وهي التجارب التي تظهر كأحلام. ومن هذه المعتقدات أيضاً أن الروح الجوالة لها القدرة على الإتصال بالعالم السفلي، والتحدث إلى الأموات، ونقل رسائلهم إلى الأحياء وبالعكس، وقد كان وما زال لمثل هذه المعتقدات أثر عظيم في حياة وسلوك الذين يؤمنون بأن الأحلام تمثل رحلة الأرواح من مكان لآخر ومن عالم لآخر.

ب ـ النظريات النفسية لوظائف الأحلام:

هنالك العديد من النظريات النفسية حول وظيفة الأحلام وفائدتها ، وفيما يلي سنعرض إلى أهم هذه النظريات بإختصار ، وسنتناول بعضها بقدر أكبر من التفصيل في مكان آخر من الكتاب:

(أولاً) : الأحلام تحقق الرغبات وتنفس عن التوترات:

لعل فرويد لم يكن أول من إفترض بأن الأحلام تحقق الرغبات والحاجات التي لم يستطع الفرد تحقيقها في يقظته ، غير أنه كان أول من إفترض بأن الوظيفة الأساسية والهامة للأحلام هي تحقيق هذه الرغبات والحاجات والتي إعتقد بأن مصدرها الأساسي هو التجارب والرغبات الجنسية الطفولية الفاشلة أو المكبوتة في اللاوعي ، والتي لم يكن في مقدور الطفل تحقيقها في وجه النواهي والموانع القائمة في البيت وفي المجتمع . ونظربة فرويد هذه تعتمد على عدة فرضيات أساسية ، أولها وجود الرغبات الجنسية بصورة مكبوتة في اللاوعي ، وثانيها أن هذه الرغبات حتى في حالتها المكبوتة واللاواعية تظل نشطة وفعالة وتسعى للظهور ، وثالثها أن حالة النوم تسمح للرقيب الحارس للحدود الفاصلة بين اللاوعي والوعي أن يكون في حالة غفلة ، وهو ما يسمح بالتالي لظهور هذه الرغبات المكبوتة في الوعي على صورة أحلام ، ورابع هذه الفرضيات هي أنه لا بد لهذه الرغبات المكبوتة من أن تتبدل وتتغير وأن تتخذ صوراً رمزية ، وهي عملية ضرورية للتمويه على الرقيب ، وبالتالي يسمح بعبورها إلى حالة الوعي ، وفي الفرضية الخامسة ، فإن فرويد إفترض بأن الرغبات الجنسية المكبوتة لا تتحرك وتتجه نحو الظهور بصورة تلقائية أو عفوية ، وإنما يتطلب هذا التحرك والظهور توفر إثارة ما مناسبة من تجارب اليوم السابق لهذا التحرك ، وأخيراً إفترض فرويد بأن التعبير عن هذه الرغبات والإفضاء بها كأحلام له أن يؤدي إلى إرضاء هذه الرغبات المكبوتة ولو إلى حد ما .

إن الأحلام طبقاً لنظريات فرويد لا وظيفة لها غير وظيفة تحقيق الرغبات المكبوتة ، وينجم عن هذا التحقيق في نظره فائدة أخرى ، وهي فائدة التنفيس

والتفريج عن النفس، فالأحلام كما يراها فرويد هي أشبه ما تكون بصمام الأمان، فهي بإعطائها الفرصة التي تمكن الرغبات الجنسية المكبوتة من أن تتحقق وترضي ولو بصورة جزئية في ظل أمان النوم، فإنها بذلك تمنع هذه الرغبات المكبوتة من أن تتجمع في اللاوعي وتحدث توتراً شديداً في حالة اليقظة، وهكذا فإن فرويد يرى في الأحلام تحقيقاً ولو جزئياً للرغبات المكبوتة، كما يرى فيها فعلاً تفريجياً هاماً في الحياة الإنسانية ولا يمكن التعويض عنها أو الإستغناء عنها.

لقد أكد فرويد في نظرياته عن الأحلام بأن الرغبات المكبوتة لوحدها ومهما كانت قوتها، ليس لها بمفردها أن تكوّن الأحلام، كما أن حوادث اليوم السابق، والتي تكوّن الإثارة المباشرة لتكوين الأحلام، فإنها أيضاً لا تستطيع مثل هذا الفعل بمفردها، ولا بد لذلك في رأيه من وجود تلاؤم مناسب بين الرغبات المكبوتة في اللاوعي وبين حوادث اليوم السابق ومخلفاته، وهو يقول في ذلك: « .. إن إفتراضي، هو أن الرغبة يمكن لها فقط أن تصبح محركة للحلم إذا ما نجحت في إيقاظ رغبة غير واعية ومن نفس الطبيعة، والحصول على إسناد منها،.. إن الرغبة التي تمثّل في الحلم يجب أن تكون رغبة طفولية، وفي رأي لذلك أن دوافع الأماني في حالة اليقظة يقتضي إنزالها إلى منزلة ثانوية بالنسبة إلى عملية تكوين الأحلام... ».

(ثانياً) : الأحلام حارسة النوم:

الوظيفة الأساسية للأحلام في رأي فرويد هي حراسة النوم والإبقاء عليه متواصلاً، وهذا يتم في رأيه عن طريق إرضاء نشاطات العمليات العقلية اللاواعية والتي بدون هذا الإرضاء فإن لها أن تسبب إضطراب النوم وتدفع إلى إستيقاظ النائم، ويقول فرويد في هذا الموضوع: « .. إن الأحلام هي حارسة النوم، وليست المشوشة له، فأما أن العقل لا يعطي أي إهتمام وفي جميع الحالات للأحاسيس أثناء النوم، أو أنه يستغل الحلم لكي ينكر هذه الإثارات، أو أن العقل إذا كان مجبراً على التعرف عليها فإنه يحاول تفسيرها لكي يجردها من

الواقع...». وفي رأي فرويد أن الحلم يقوم بهذه المهمة عن طريق إرضاء الرغبات المكبوتة، وهو الإرضاء الذي يتم على شكل صوري وخيالي أثناء الحلم، وبهذا الإرضاء فإن الحلم يمنع الرغبات المكبوتة وغير المقبولة وغير المتسترة من أن تقحم نفسها على الوعي على حالها الأصلي، وهو الإقحام الذي إن حدث فإن من شأنه أن يؤدي إلى إفاقة النائم من نومه قبل الأوان.

إن الذي يحدث أحياناً هو أن الحلم بدلاً من أن يحرس النوم ويبقى عليه متواصلاً، فإنه يؤدي إلى إفاقة النائم من نومه بسبب ما يثيره فيوعي صاحبه، ويتساءل فرويد فيما إذا كان لهذا الواقع أن ينفي أن يكون الحلم حارساً للنوم، ويجيب فرويد على هذا التساؤل بالنفي، فكل ما في الأمر حسب رأي فرويد هو أن الرقيب والذي يقوم عادة بمهام الرصد والرقابة للأحلام، قد تضعف قوته على المراقبة خلال فترة الإسترخاء للنوم وإلى الحد الذي لا يستطيع معه القيام بعمله ومنع الحلم من عبور حدود رقابته وإلى حيز الوعي، وإذا ما حدث ذلك، فإن الرقيب يستغيث بحالة اليقظة ويستعين بها لمعاونته على أداء هذه المهمة، أي منع ظهور المحتوى الكامن للحلم على حاله.

إن هذه المهمة للحلم كحارس للنوم قد تبدو عملية مكلفة من حيث الجهد، كما أنها عملية غير مضمونة بسبب ما هو معروف من إضطرار النائم للإستيقاظ أحياناً بفعل أحلامه وليس بسبب إنعدامها، إضافة إلى ما يبدو من تعارض بين الحلم وهو الذي يمثل الرغبة غير الواعية، وبين الرغبة لما دون الوعي، وهي المحافظة على النوم، ويجد فرويد تفسيراً لهذا التعارض بين الرغبتين بقوله: «إن التفسير لذلك ربما وجد في متعلقات معينة من الطاقة التي لا نفهمها حتى الآن، وإذا ما فهمناها، فربما وجدنا بأن الحرية التي أعطيت للحلم والصرف عليه بمقدار معين من الإنتباه المجرد، فإن ذلك يمثل إقتصاداً في الطاقة مقابل الحالة البديل بالإبقاء على اللاوعي محاصراً أثناء الليل، تماماً كما هو الحال أثناء النهار، وكما أظهرت التجربة فإن الحلم إذا ما قاطع نومنا عدة مرات في الليل، فإنه مع ذلك يظل متوافقاً مع النوم، فنحن نستفيق لفترة وجيزة وبعدها نعود للنوم حالاً، إن الأمر أشبه بمحاولة إبعادنا لذبابة خلال النوم، فنحن نستيقظ،

ولكننا عندما نعود للنوم فإننا نزيل الإضطراب. إن تحقيق الرغبة في النوم يتوافق تماماً مع الإبقاء على قدر معين من الإنتباه في إتجاه معين»..

إن الحلم بالنسبة لفرويد يخدم غرضين أساسيين، وهما غرض المحافظة على النوم، وغرض إرضاء الرغبات الجنسية المكبوتة، ومع أن هذين الغرضين يبدوان متعارضين، إلاّ أنهما متوافقان الواحد مع الآخر بالرغم من هذا التعارض البادي بينهما، فاللاوعي بما فيه من مكبوتات يسعى لإقتحام الوعي مما له أن يوقظ النائم، وما قبل الوعي يسعى لتحقيق رغبته، وهي النوم. والحلم هو الفعالية الوحيدة التي تحقق هذين الغرضين المتضاربين، فهو يرضي اللاوعي بتحقيق ولو صوري لرغباته المكبوتة، ويرضي ما قبل الوعي بما ينجم عن إرضاء اللاوعي من تعطيل قدرته على إيقاف النوم. ويقول فرويد في ذلك: «... إن الحلم قد إتخذ مهمة وضع إثارات اللاوعي، والتي تركت طليقة تحت سيطرة ما قبل الوعي، وبهذا فإن الحلم يطلق إثارات الوعي ويلعب دور صمام الأمان لهذا الأخير، (اللاوعي)، وفي نفس الوقت، وببذل نشاط قليل من الإستيقاظ، فإنه (أي الحلم)، يضمن نوم ما قبل الوعي، وهكذا.. فإن الحلم يأتي كحل وسط، ويخدم كلا النظامين (اللاوعي وما قبل الوعي) في نفس الوقت، وذلك بتحقيقه لرغبات كليهما وإلى الحد الذي يتبادلان فيه التوافق».

إن هنالك من يرى عكس ما رآه فرويد وغيره من أن الأحلام هي حارسة للنوم، فمنهم من يرى بأن الأحلام بدلاً من أن تكون حارسة للنوم، فإن النوم هو الذي يحرس الأحلام، وهنالك ما يسند هذا الرأي من أن النوم وجد عشرات الملايين من السنين قبل وجود الأحلام، وهو لذلك لا يحتاج إلى ما يحرسه، أما الأحلام فإنها تحدث في ظل النوم، وهي لذلك تتطلب مثل هذه الحراسة، ويتأيد هذا الرأي أيضاً من أن إنقاص النوم كله أو النوم غير الحالم، ليس لهما من الأثر على الفرد مثل ما لإنقاص النوم الحالم من أثر، وهذا ينفي أن تكون الأحلام حارسة للنوم كما إفترض فرويد ذلك.

(ثالثاً) : الحلم كحارس منبه:

هنالك من يفترض بأن الحلم، أو بصورة أدق، فترة النوم الحالم، تقوم بوظيفة المنبه، ويذهب الباحث فريمون **Freemon** إلى أبعد من ذلك، فهو يفترض بأن هنالك نظامين للتنبيه، وبأن الحاجة المستمرة إلى اليقظة وإستخدام جهازين منفصلين يفسر وجود حالتين منفصلتين من النوم، وهما حالة النوم غير الحالم، وحالة النوم الحالم. ويجد فريمون البيّنة على ذلك، من أنه توجد حركة من الأمواج البطيئة الكهربائية الدماغية في النوم غير الحالم، وتوجد حركة من الأمواج السريعة في (النوم الحالم). وقد أفادت الأبحاث بأن كل فترة من فترات النوم الحالم يتبعها فترة قصيرة جداً من التنبه التي تسبق استئناف النوم، وتعتبر هذه الفترة القصيرة جزءاً لا يتجزأ من دورة النوم الحالم، وفي رأي الباحثين أن هذه الفترة القصيرة من التنبه تخدم وظيفة الحارس أو الساهر، وبأن فترة النوم الحالم هي فترة إستعداد تسبق إستفاقة الحارس. ويعلل البعض الحاجة إلى مثل هذه الفعالية الفيزيولوجية بأنها توفر للفرد النائم فترات قصيرة ولكنها متكررة من الإستيقاظ، الغرض منها هو رصد وتفحص المحيط، والتأكد من أنه لا خطر فيه يهدد النائم وإستمرار نومه. ومما يؤيد مثل هذا الإفتراض هو ما يلاحظ من زيادة في سرعة النبض والتنفس أثناء هذه الفترات القصيرة، وهو الواقع الذي يوحي بأن فترات الحراسة لها فعل تهيئة الفرد إذا ما إقتضت الضرورة لأن يستفيق وهو قادر على الفعاليات الفيزيولوجية اللازمة للمحافظة على الحياة، سواء كان ذلك بالهرب أو بالمواجهة الفعلية لمصادر الخطر عليه، ومن الجدير بالملاحظة هو أن الفرد إذا إستفاق من دورة النوم الحالم فإنه يكون عادة في حالة عقلية صافية وفي حالة فيزيولوجية أكثر تأهباً لمتطلبات اليقظة، من ذلك الذي يستفيق من دورة النوم غير الحالم، والذي هو على العموم أكثر كسلاً وبطئاً في حركته الجسمية، كما أنه أكثر إرتباكاً وأقل سيطرة على ناصية الواقع الذي يواجهه عند الإستفاقة، وأكثر ما تلاحظ هذه الظاهرة في الأطفال، غير أنها تلاحظ في الكبار أيضاً. وهنالك أيضاً بينات إختبارية تشير إلى أن فترات التنبه والحراسة أثناء النوم الحالم تزداد طولاً في الزمن وشدة الإنتباه،

عندما يكون الفرد النائم معانياً لشعور الخطر من مصدر أو آخر، كما هو الحال في حالات القلق النفسي وحالات الكآبة، وقد تزداد هذه الفترات من الإنتباه إلى الحد الذي يحرم الفرد من النوم.

(رابعاً) : الحلم وسيلة لحل الصراعات النفسية:

إفترض فرويد أن هدف الحلم هو إرضاء الرغبة، ورأى بأن هذه الرغبة هي حاجة جنسية طفولية إقتضى كبتها في اللاوعي نتيجة لصراعها مع الواقع الذي لا يقر إرضاءها أو الإحتفاظ بها في الوعي، وهي لذلك تظهر في الحلم وتعبر عن وجودها، وتحقق قدراً من الإرضاء لحاجاتها في ظلام الليل وبصورة صورية متسترة، وبهذا الأسلوب من التعبير، فإن الحلم يوفر الإمكانية اللازمة لحل الصراع القائم في اللاوعي ولو بصورة جزئية تعطي الفرد قدراً ما من الراحة والتنفيس عن كوابته. والأخذ بهذه النظرية لوظيفة الحلم، يعني بأن الأحلام توفر المجال لحل ما لبعض الصراعات القائمة في اللاوعي. وفي رأي فرويد أن جميع الأحلام يمكن تفسيرها وفهمها على أنها محاولات لحل المشاكل، وأنه يقتضي لفهم الأحلام أن تترجم رموزها لإظهار المشاكل القائمة خلفها، كما أنه رأى بأن هنالك نوعين من المشاكل التي يقتضي حلها، الأولى هي مشكلة فيزيولوجية، وغايتها المحافظة على النوم، أما المشكلة الثانية فهي مشكلة الحوافز والحاجات النفسية، والتي هي عادة ذات طبيعة جنسية طفولية أو ذات طبيعة عدوانية.

إن ريفرز **Rivers**، يذهب إلى أبعد مما ذهب إليه فرويد في تحديده لوظيفة الحلم من أنها وسيلة لحل الصراعات، وهو رأي تمارسه بعض شعوب الحضارات البدائية المعاصرة بصورة فعلية، فهم يعتقدون بأن الأحلام تكشف عن رغبات وصراعات خفية لا يعرف الفرد بوجودها في نفسه، كما أنها تكشف للحالم عن الوسائل المقررة في حضارته لتصريف هذه الرغبات والصراعات. والمعروف أنه في إحدى هذه الحضارات البدائية (ايركواز **Iroquois**)، يقوم الناس بتفسير أحلامهم كما أنهم يبادرون إلى إرضاء رغباتهم الفاشلة والتي تظهر في أحلامهم،

وذلك أما بتحقيقها بصورة مباشرة واقعية، أو بصورة رمزية، وهذا يخلصهم من المعاناة النفسية أو النفسية الجسمية والتي لها أن تنجم عن الإستمرار في إحباط رغباته. وهنالك أقوام بدائية أخرى، ومنها قبيلة ال (سنوى **Senoi**)، والتي ترى بأن الأحلام تكشف عن صراعات قائمة في حياة أصحابها، وهذا يمهد لهم إمكانية حل هذه الصراعات في حالة اليقظة، وفي بعض الأحلام تصور الصراعات على شكل أرواح، وهذا يجلب تعاوناً جماعياً للتخلص منها.

ويرى كلفن هول **Calvin Hall**، بأن الأحلام تسلط الضوء على الصراعات القائمة في عقل الفرد، وكأنها الضوء الكاشف في الظلام، أما توماس فرنش **Thomas French**، فهو يرى بأن الحلم يخدم وظيفة إيجاد حلول للمشاكل القائمة بين الحالم وأحد غيره، ويرى في الحلم ذاته بأنه أشبه بشبكة من المشاكل مرتبة حول مشكلة مركزية حديثة العهد، وبأن الحلم هو محاولة تسعى نحو حل هذه المشاكل. ولاحظ فرنش بأن الحلم يأتي عادة على شكل سلسلة من الحوادث والتي تعبر عن محاولات أولية لإنكار الصراع الأساسي، وذلك عن طريق هلاوس مطمئنة، ويلي ذلك تمثيل رمزي للصراع الأساسي، وفي النهاية تأتي الحوادث التي تمثل المحاولات لتوفير حلول واقعية لهذا الصراع.

إن من أوائل الكتاب الذين تناولوا وظائف الأحلام بالبحث هو مايدر **Maeder** في أواسط القرن الماضي، والذي لاحظ بأن الكثير من الأحلام تحتوي على محاولات لإيجاد حلول للصراعات، والتي يتبين فيما بعد بأنها نفذت بالفعل، ولهذا فإن الأحلام في نظره هي بمثابة تدريب إعدادي لنشاط اليقظة في مواجهة هذه الصراعات وحلها. وقد أقام مايدر موازنة بين الأحلام ولعب الحيوانات الصغار، ورأى في الحلم ما يمكن النظر إليه كتدريب للغرائز الموروثة، وكإعداد لفعاليات واقعية مجدية في وقت لاحق. ومن أهم علماء النفس المعاصرين الذين إفترضوا للأحلام وظيفة حل المشاكل والصراعات هو العالم النفسي أدلر **Adler**، والذي جاء من أقواله في هذا الموضوع: «إن الذات تستمد قوتها من خيال الحلم وذلك لحل مشكلة وشيكة والتي لم يكن الإهتمام الإجتماعي فيها إهتماماً كافياً. والأهمية تكمن في أن الفرد يوضع في موضع الإختبار وهو يبحث عن

حل، وبأن هذا البحث عن حل يتضمن التقدم نحو الهدف، وإلى أين».. وأدلر بذلك هو على نقيض نكوصية فرويد والتي تستهدف تحقيق رغبات طفولية مكبوتة، فهو يرى بأن الحلم يبحث عن حل، وهو، أي الحلم، يؤشر إلى إتجاه أعلى من التطور، ويبين الكيفية التي يتصور فيها كل فرد طريقة إلى نفسه، وفيه يظهر رأيه في طبيعته وفي طبيعة ومعنى الحياة.

(خامساً): الأحلام وسيلة لحل المشاكل:

إفترض الكثيرون بأن للأحلام وظيفة هامة، وهي التصدي للمشاكل المعلقة والتي لم يتوافر الفرد على إيجاد حلول لها أو تصريفها بصورة مرضية أثناء حالة اليقظة، وفي طليعة هؤلاء ألفرد أدلر والذي لاحظ بأنه كلما كان هدف الفرد الذي يسعى إليه هدفاً متوافقاً مع الواقع، كلما كانت أحلامه أقل، فالناس الذين يتصفون بالشجاعة الفائقة، فإنهم، حسب رأيه، قلما يحلمون، ذلك لأنهم يواجهون مواقفهم بصورة وافية أثناء اليقظة.

ومن الآراء الأخرى حول فائدة الأحلام كوسيلة لمواجهة مشاكل الحياة غير المحلولة، هو الرأي الذي تقدم به فرنش **French**، والذي أوضح بجلاء الأسلوب الذي يستطيع به الحلم مواجهة المشاكل وحلها، فهو يقول: «إن هدف الحلم يتحقق بإستعمال العاطفة والشعور، وليس بالعقل والحكمة، فعندما يكون نمط حياتنا في صراع مع الواقع وحصافة الرأي، فإننا نجد من الضروري لكي نحافظ على نمط الحياة، أن نثير العواطف والمشاعر عن طريق أفكار وصور الحلم، والتي لا نفهمها، فالهدف الشخصي الذي يتعذر تحقيقه، يظل في الحلم تماماً كما كان عليه في حالة اليقظة، غير أن الحلم يدفع بالفرد نحو ذلك الهدف بقوة عاطفية زائدة.. ففي أحلامنا، فإنا نصنع الصور التي تثير مشاعرنا وعواطفنا، والتي نحتاجها لتحقيق أغراضنا، أي لحل المشاكل التي تواجهنا في زمن الحلم، وذلك طبقاً لأسلوب معين، هو أسلوبنا الخاص».

(سادساً): الأحلام عملية تفكرية للأمام (للمستقبل):

بينما نجد بأن فرويد يرى في الأحلام عملية نكوصية نحو شيء حدث في

الماضي البعيد في طفولة الحالم، إلاّ أن آخرين وجدوا في الأحلام عملية من التفكير المستقبلي أو الإعداد للمستقبل، وهي بذلك أشبه ما تكون بلعب الحيوانات الصغيرة ولعب الأطفال، والتي يعد بها الصغير لمواجهة متطلبات المستقبل بالإعداد لها بقابليات جسمية وفكرية وعاطفية مناسبة. ومن أصحاب هذا الرأي كلا من أدلر ومايدر، غير أن فرويد ظل يعتبر مثل هذه الوظيفة التفكرية نحو المستقبل بأنها وظيفة ثانوية للأحلام، وبأن التفكير المستقبلي ليس من وظائف الحلم، وإنما هو من وظائف العقل اللاواعي، والعقل ما قبل الواعي، وأثناء اليقظة، وكل ما في الأمر حسب رأيه، هو أن نشاط هذه الأقسام من العقل (أي العقل اللاواعي والعقل ما قبل الوعي)، إنما يتواصل أثناء النوم كبقايا لنشاط مماثل أثناء اليقظة.

إن ما يقتضي إدراكه، هو أن الأحلام، ومهما كانت العمليات التي تكمن وراء ظهورها وبالصور التي تظهر عليها، لها من الفعل النفسي على الحالمين ما له أن يدفع بهم أما نحو محاولة تحقيق هذه الأحلام، أو على العكس تجنب هذا التحقيق، وفي الحالتين، فإن للأحلام فعلاً مستقبلياً له أن يغير من تفكير ونمط حياة الفرد ومن سلوكه في المستقبل. وهنالك أمثلة عديدة لأناس كثيرين عاشوا ليحققوا أحلامهم وكأنهم التزموا بضرورة هذا التحقيق، ومثل هذا الإلتزام بالتحقيق يحدث أكثر ما يحدث في المجتمعات التي تجد في الأحلام جزءاً لا يتجزأ من الواقع، أو عند أولئك الذين يجدون في الأحلام رؤيا مستقبلية على الحالم أن يؤمن بحتميتها.

(سابعاً): الوظيفة التكيفية للأحلام:

إفترض عدد من الباحثين بأن للأحلام وظيفة تكيفية تمكن الفرد من ملاقاة ظروف الحياة والواقع بمقدرة وخبرة أعظم، مما يساعده على التكيف على مقتضياتها. وفي طليعة هؤلاء العالم النفسي المعاصر لفرويد وهو يونغ. ففي رأي يونغ فإن تجربة الحلم يجب إعتبارها تجربة واقعية، أي كأنها وقعت فعلاً، وليس كمجرد تجربة رمزية، وهذا الإعتبار من شأنه أن يزيد في إحتمال أن المؤثرات

التعويضية للاوعي ستكون متمثلة في الواقع. ويقول يونغ: « إن الوعي واللاوعي ليسا بالضرورة مما يعارض الواحد منهما الآخر، بل أن الواحد منهما يكمل الآخر لتشكيل كلية هي الذات.. إن العمليات اللاواعية التي تعوض الأنا الواعية تحتوي على جميع تلك العناصر التي هي ضرورية للتنظيم الذاتي للنفس بكاملها ». إن الأحلام في رأي يونغ: « تعطي معلومات عن أسرار الحياة الداخلية وتكشف للحالم عوامل خفية عن شخصية، وإذا ما ظلت هذه غير مكتشفة فإنها تزعج حياة اليقظة وتعبر عن نفسها بأعراض مرضية.. ولهذا فإنه يجب أن يكون هنالك عملية مستمرة من التمثل الواعي للمحتويات غير الواعية »، وهو يدعو لذلك لكي نعامل الحلم كعامل مساهم في تكوين نظرتنا الواعية، وهو يحذر من: « أننا إن لم نفعل ذلك فإننا سنبقى على موقفنا الواعي ذي الجانب الواحد، والذي أثار التعويض الواعي أصلاً ». وكما بينا في تناولنا لآراء يونغ حول الأحلام، فهو يجد في أن في المادة اللاواعية والمكبوتة والتي تظهر في الحلم بأنها على نقيض ما هو قائم في الوعي، ولذلك فهي تعوض عما هو ناقص في الوعي، وهو يقول: « إن موقف اللاوعي هو بمثابة قاعدة تكميلية وتعويضية بالنسبة للوعي ».

ويجد آخرون بأن الحلم يوفر فرصة لدمج مختلف أشكال التجارب الحديثة مع مختلف أشكال التجارب المماثلة من الماضي، وبهذا الدمج فإن العقل يبدو وكأنه يعد نفسه لكي يكون قادراً على التكيف على التحديات المستقبلية التي تواجه نمو الشخصية. ويرى آخرون بأن الحلم يساهم فكرياً في عملية التكيف، فالحلم بدلاً من أن يعطي حلولاً، فإنه قد يهيء بدائل من وجهات النظر أو منظورات جديدة، وأحكاماً تعكس ذكاء الهامياً أكثر نفعاً من الذكاء العقلاني، وهو رأي يطابق قول يونغ من أن الأحلام ليست مجرد تعبير عن رغبة مكبوتة من الماضي، وإنما هي تعبير عن إمكانيات قوية في حياتنا، وهي تعبر عما نحتاجه في الحياة، وبأننا نفعل جيداً إذا نحن أعرنا الإهتمام المناسب لمثل هذه الأحلام. وحتى الأحلام التي يردها يونغ إلى محتويات اللاوعي الجماعي الذي آل إلى كل واحد منا من تجارب أصولنا البدائية، فإنه يجد فيها مصدراً هائلاً له أن يعيننا

على مواجهة حاضرنا والتكيف على واقعنا، وهو يجد في هذا المصدر من اللاوعي الجماعي والذي يظهر في الأحلام.. ليس فقط كل ما هو جميل وعظيم من أفكار ومشاعر بني الإنسان، وإنما أيضاً: «ما يؤثر بإستمرار في عاداتنا وسلوكنا وبصورة غير مدركة منا. ذلك انه، أي اللاوعي الجماعي، هو جزء مقرر في جميع التجارب».

(ثامناً): الوظيفة التعليمية للحلم:

أصحاب هذه النظرية لا يرون بأن الحلم هو تجربة عابثة لا فائدة منها، وعلى العكس فإنهم يفترضون بأن للأحلام وظيفة تعليمية تشبه إلى حد بعيد عملية التعليم أثناء اليقظة، وبعضهم يذهب إلى أبعد من ذلك ويجد بأن لعملية التعلم أثناء الحلم من الأثر مثل، إن لم يكن أكثر، من الأثر على تطور الفرد من التعلم أثناء اليقظة، ويعلل أصحاب هذه النظرية الفائدة التعليمية للحلم، من أن وضوح التجربة والزيادة في هذا الوضوح أثناء هذا الحلم بسبب حالة النهي التي تعزل الفرد حسياً وحركياً عن الخارج، إضافة إلى إنعدام حالة إختبار الواقع التي تحدث أثناء اليقظة، فإن ذلك كله يعطي الفرصة الكافية للقيام بعملية من البرمجة المعقدة والتي يتمثل الفرد فيها كلاً من البيئة والإنفعالات. وتنص هذه النظرية أيضاً على أن الفرد أثناء نومه الحالم يقضي ساعتين من الحلم، غير أنهما ساعاتان يتساويان من الناحية الوظيفية مع ساعتين من اليقظة الفائقة الشدة، والتي يحدث فيهما التمثل بدل التكيف، وهو ما يحدث خاصة في الأطفال الصغار والأحداث والناس إجمالاً قبل مرحلة التعلم، ففي هؤلاء وخاصة في الأطفال، فإن درجة أكبر من التعلم تحدث أثناء النوم الحالم مما يحدث أثناء اليقظة، ويدللون على صحة هذا الرأي من الملاحظة بأن مخاوف الأطفال وإهتماماتهم والتي لا يمكن فهمها على أساس من معرفتنا بتجارب الأطفال أثناء اليقظة، فإنها تفسر على أساس من الحوادث الفعلية والعفوية والتي تعرض للطفل أثناء فترات الحلم.

لقد تأيدت الوظيفة التعليمية للحلم من التجارب على الحيوانات والتي حرمت

من فترات النوم الحالم فقط، فقد أفادت هذه التجارب بحدوث بعض العطل في مقدرة هذه الحيوانات على تذكر أشياء سبق تعلمها، كما أنها منعت إلى حد ما من ثبات ذاكرة أشياء سبق تعلمها قبل الحرمان من النوم الحالم، كما أن الحرمان من الحلم قد أدى إلى تعطيل المقدرة على تعلم تجارب جديدة بعد فترة الحرمان، ومع أن تجارب الحرمان من النوم الحالم لم تفض إلى نتائج مماثلة لتلك التي لوحظت في الحيوانات، فإن الإنطباع السائد هو أن الحرمان من النوم الحالم يؤثر في المقدرة على الإنتباه وبالتالي على العمليات المرتبطة بالإنتباه مثل عملية الذاكرة والتعلم. ومن الواضح أنه حتى ولو تأيدت هذه الملاحظات بصورة قاطعة، فإن ذلك لا يعني بالضرورة بأن عملية فعلية من التعلم تحدث أثناء النوم الحالم. فكل ما يمكن أن تفيد به هو أن ما يحدث أثناء النوم الحالم هو مساعدة الذاكرة على الرسوخ، وهي عملية يصح إعتبارها عملية مساعدة على التعلم. وأخيراً فإن لذاكرة الحلم أن تكون تجربة إضافية في حياة الفرد، والتي لا بد من السعي للتجاوب معها بصورة ما، وبذلك فإنها تصبح جزءاً من تجربته الواعية ومؤثرة فيها.

(تاسعاً) : الأحلام عودة للجذور:

يستفاد من الأبحاث الحديثة عن ظاهرة النوم والأحلام، بأنها ظواهر دورية متكررة، ويفسر ذلك على أن كل دورة منها هي حالة من العودة إلى الأصول الأولى في نشوء ونمو الفكر الإنساني، ولا ينظر إلى هذا التكرار الدوري بأنه عبثية، وإنما كحالة من التلاقي بين ما هو حديث في النمو العقلي وبين ما هو أولي وبدائي، وفي هذه العودة المتكررة إلى الجذور ما له أن يمد الحياة العقلية الحالية بجميع إمكانياتها الأولى، وبهذا المدد فإن الفرد يعيش في أحلامه وكأنه يعيش تاريخ تطوره وتعامله مع محيطه، ولذلك أن يوفر له من البصيرة عن طبيعته العقلية والنفسية ما لا يستطيعه بوسيلة أخرى أثناء اليقظة.

(عاشراً) : الأحلام حالة خلاقة إبداعية:

إفتراض الوظيفة الخلاقة للأحلام لها ما يبررها، ويستند هذا الإفتراض على

عدة أسس، منها أن حالة الأحلام، هي حالة متحررة من القيود الخارجية التي تعترض الفرد في يقظته، وبأنها تمثل تحرراً آخر من العوامل الكابتة في حالة الوعي، وبمثل هذا الواقع من الحرية فإن الفرد الخلاق يستطيع تصور الأشياء على حالها وبأبعاد تزيد مدى ووضوحاً عما يستطيعه الفرد أثناء يقظته، ثم إن الأحلام توفر للفرد أبعاداً لا تتوفر له في حالة وعيه الإعتيادي، سواء كانت هذه الأبعاد تمتد إلى تجاربه المنسية، وخاصة في طفولته، أو تمتد إلى جذوره الأولى كإنسان بدائي. وفي الأحلام وسيلة تعبيرية حسية لا تتوفر بذلك القدر في حالة اليقظة، فالأفكار في الأحلام تتحول إلى صور، وفي الصور من الحقيقة والصدق وقوة التعبير ووضوحه ما لا يتوفر في الآراء والأفكار، ولهذا يمكن إعتبار الأحلام عند جميع الناس بأنها إلى درجة ما ذات طبيعة خلاقة، غير أن المبدعين فقط يستطيعون الإستفادة من تجارب وصور أحلامهم في عملية الخلق الإبداعي. وأخيراً فهنالك الرأي بأن عملية الخلق الإبداعي تمر بأدوار، منها دور الحضانة أو الترقيد، وهي عملية تتشابه في طبيعتها مع فترة الأحلام، ولهذا الدور من الأحلام أن يعطي الفرد فرصة إستخلاص العناصر الخلاقة من المعلومات الخام والفجة والتي يوفرها المحيط، وهي عملية تتم بحرية وتلقائية وبدون إقحام أو تعطيل من فعل المحيط وما فيه. (إقرأ الفصل الخاص بالأحلام والخلق الإبداعي).

(أحد عشر): الأحلام وسيلة للمحافظة على التوازن العقلي:

هنالك من يعتقد بأن العقل الإنساني في بداية الخلق ولمدة طويلة بعد ذلك كان يجمع وفي آن واحد بين الخصائص العقلانية والخصائص اللاعقلانية، وبأنه تعامل مع محيطه ومع وجوده بكليهما، أما ما حدث في وقت ما، فهو إنفصال بين النواحي العقلانية والنواحي غير العقلانية، ويستند البعض في هذا الإفتراض من أن النصف الأيسر من الدماغ يعنى بالوظائف العقلانية، بينما النصف الأيمن من الدماغ يعنى بالعمليات العقلية الخيالية واللاعقلانية، والذي يحدث في حياة الإنسان الطبيعي أن هنالك غلبة للجانب الأيسر من الدماغ في حالة اليقظة، وهو لذلك يتسم بالتفكير والتعامل العقلاني أثناء ذلك، بينما في حالة الأحلام،

فإن الجانب الأيمن هو الجانب المسيطر من الدماغ، ولهذا فإن هذه الأحلام تتسم باللاعقلانية، ويفترض البعض أن هذا التبادل بين سيطرة أحد جانبي الدماغ في حالة اليقظة، والجانب الآخر أثناء الحلم، وما ينجم عن ذلك من غلبة العقلانية على اللاعقلانية أثناء اليقظة، والعكس أثناء الحلم، إنما هي ضرورة بايولوجية هدفها تبادل الراحة بين جانبي الدماغ، والمحافظة على التوازن العقلي، وهو التوازن الذي يحتاج للمحافظة عليه، كما يبدو، أن يسمح لكل من فعالتي العقل واللاعقل أن يعبرا عن وجودهما وبالقدر الذي يوازن بينهما، وهذا كما يبدو هو الذي يحدث في حياتنا اليومية في حالتي اليقظة والنوم، ولعل هذه النظرية تفسر حدوث الأعراض اللاعقلانية بصورة أكثر وضوحاً في تفكير أولئك الذين حرموا لعدة أيام من فترات النوم الحالم.

(إثني عشر) : الأحلام وسيلة للإتصال:

بداية إفتراض مثل هذه الوظيفة للأحلام جاء بها القدامى من بني الإنسان، والذين إعتقدوا بأن ما يحدث في ليل النائم هو أن روحه تغادر جسمه وتجول في أماكن أخرى بعيدة أو قريبة، وتتصل مع غيرها من الأرواح مباشرة، سواء الحية منها أو المتوفاة، والحصول منها على أخبار أو رسائل أو توجيهات، ولها أن تقوم بنقل مثلها إلى الأرواح. ومن الذين تناولوا هذا الموضوع بالبحث هو دومقريتوس الإغريقي، وذلك في نظريته التي مفادها أن كل شيء يتكون من ذرات، بما في ذلك الروح، وبأن ذرات الروح تصدر بإستمرار صوراً عن نفسها، وبأن الكائن الحي يبث هذه الصور عندما يكون مشحوناً بفعالية عاطفية، وبأن بالإمكان نقل هذه الصور إلى الحالم، وهي تدخل إلى جسمه عبر مساماته. أما النظرية الأخرى التي تفسر مثل هذا الإتصال، فهي نظرية أرسطو، والذي شبه الأحلام الإتصالية بحجر يلقى في بركة من الماء، والذي يحدث نتيجة لذلك هو تكوين تموجات مائية تتسع دوائرها بصورة متوالية حول مركز وقوع الحجر، وهذا في رأيه هو ما يحدث للحالم في النوم، فالإثارات تنتشر بصورة متوالية لكي تصل بالنهاية إلى الحالم فيتحسس بها، وهذا ما يحدث أيضاً في أثناء اليقظة، إلاّ أن هدوء الليل وقلة الأحاسيس والإثارات

المشوشة ، يسهل الإنتشار في الليل أكثر منه في ساعات اليقظة .

وفي العصر الحديث قام أولمان Ulmunn ، بتجارب مختبرية لإثبات هذه النظرية عن وظيفة الأحلام كوسيلة للإتصال. (إقرأ الفصل الخاص بالأحلام كوسيلة للإتصال) . .

(ثلاثة عشر) : الأحلام تتشوف المستقبل:

النظر إلى الأحلام كوسيلة لتشوف ما سيأتي به المستقبل ، هو إعتقاد قديم ، ولهذا أطلق على مثل هذه الأحلام بأنها رؤيا ، لأنها تمثل إطلالة على المستقبل قبل حدوثه ، وقد ساد هذا الإعتقاد تفكير الناس في حضارات عديدة منذ القدم ، وحتى الآن ، وفي هذا القرن تصدى بعض الباحثين لإثبات أو نفي هذا الإدعاء ولعل أشهر هؤلاء هو العالم (دن Dunn) ، والذي أجرى تجارب عديدة لإثبات ذلك ضمنها كتابه الموسوم تجربة مع الزمن Experiment With Time (إقرأ الفصل الخاص بالأحلام وتشوف المستقبل) .

ج ـ الوظائف البايولوجية للأحلام:

تحدث الأحلام كإحدى النشاطات الفيزيولوجية الجسمية والعصبية والمتزامنة في فترات محددة أثناء النوم والتي أطلق عليها مصطلح (النوم الحالم) أو غيره من المصطلحات المرادفة ، ومع أن للأحلام أن تحدث خارج هذه الفترات من النوم الحالم ، إلاّ أن طبيعة ومحتوى هذه الأحلام تختلف عنها في أحلام فترات النوم الحالم ، وفي الحالتين فإنه لا بد لنا من تأمل وظيفة الأحلام في إطار العمليات البايولوجية التي تصاحبها ، ذلك أن هنالك تداخلاً زمنياً بين كل من فترة الأحلام وفترة العمليات البايولوجية المصاحبة لها ، كما أنه لم يتيسر حتى الآن إمكانية الفصل بين الفعاليتين : الأحلام ، والنشاطات البايولوجية المتزامنة معها ، وهكذا فإن الباحث حتى الآن لا يستطيع أكثر من محاولة تأمل إمكانية وجود وظيفة معينة لتجربة الأحلام ، وعلى أمل أن يتمكن يوماً من عزل هذه التجربة عن النشاطات البايولوجية الأخرى المتزامنة معها .

إن هنالك من يرى بأن وظيفة الأحلام تتحقق لا من محتوى تجربة الحلم، وإنما من النشاطات المصاحبة لها، والتي هي في نظر بعض الباحثين تثار أصلاً من تجربة الحلم، وفي نظر آخرين عكس ذلك، وبأن الأصل هو النشاط البايولوجي أثناء فترة الحلم، ومن أن تجربة الحلم تثار بسبب هذا النشاط، وبأن لا قيمة للحلم في حد ذاته. وهناك من يتخذ موقفاً آخر من العلاقة بين الأحلام وبين النشاطات البايولوجية المتزامنة معها، وأصحاب هذا الرأي يعتقدون بأن النشاطات البايولوجية تثار بفعل الأحلام، وهي بالتالي تخدم أغراض الأحلام سواء كانت هذه الأغراض في المجال البايولوجي أو في المجال النفسي، هذا وبالإمكان تفنيد مثل هذا الرأي من أن تجربة الحلم التي تحدث خلال فترات النوم غير الحالم، وفي حالات أحلام اليقظة، وأحلام الغفوة وأحلام النعاس، إضافة إلى الأحلام التي تحدث بفعل الإيحاء والتنويم، فإنها جميعاً لا تقترن بفعاليات فيزيولوجية أو بايولوجية كتلك التي تظهر خلال فترات النوم الحالم وما يصاحبها من أحلام، ولهذا الواقع أن يدلل على أن أحلام النوم الحالم في حد ذاتها لا أهمية بايولوجية لها، أي أنها تمثل نوعاً خاصاً من ظاهرة الأحلام، وبأن لها من الوظائف البايولوجية ما لم نستطع حتى الآن الإهتداء إليه.

إن مما يسند الإعتقاد بوجود وظيفة بايولوجية للأحلام، هو أن ظاهرة الأحلام وفي إطار فترات النوم الحالم، قد وجدت في الحيوانات الثديية، وفي بعض مراحل التطور لحيوانات أخرى كالطيور والزواحف منذ عشرات الملايين من السنين. والمعتقد بأن هذا الظهور قد تزامن مع نقلة تطورية في حياة هذه الكائنات، والتي أصبحت الأحلام بسبب ذلك أما تعبيراً عن هذه النقلة من التطور، أو ضرورة للمحافظة عليها، ولعل في إستمرار ظاهرة الأحلام عبر هذا الزمن الطويل ما يفيد بأن هنالك حاجة لإستمرار وجودها في حياة الكائنات التي تتميز بوجودها، وإن كان هنالك بعض من يعتقد بأن مثل هذه الحاجة قد قامت في الماضي البعيد، غير أنها إنتفت الآن، وهي بذلك ظاهرة زائدة عن الحاجة في الحياة البايولوجية للإنسان والحيوانات التي وجد فيها. ومن

الواضح أن مثل هذا الإختلاف والجدل في وجهات النظر سيتواصل إلى أن يكون بالإمكان فصل التجربتين، الحلم والنشاطات البايولوجية المصاحبة لها، الواحدة عن الأخرى، والحرمان من أي منهما بصورة محددة، وتحديد الآثار البايولوجية التي يمكن أن تنجم عن مثل هذا الحرمان على المدى القصير أو الطويل، وإلى أن يكون ذلك ممكناً، فإنا نجد أنفسنا مجبرين على تأمل الوظائف البايولوجية للأحلام في إطار النشاطات البايولوجية لفترات النوم الحالمة بكامل جوانبها. وفيما يلي بعض أهم النظريات التي جاء بها العلماء حول موضوع الفوائد البايولوجية لظاهرة الأحلام والنوم الحالم:

(أولاً) : الأحلام تعين على البقاء :

هنالك الإفتراض الذي لا بد من إفتراضه في ظاهرة الأحلام، وهو أنها تحقق هدفاً من شأنه أن يساعد على البقاء، وهو إفتراض له ما يبرره في ظاهرة عريقة الأصول في التاريخ الإنساني وما زالت قائمة بصورة دائمة وشاملة في كل مراحل عمره وفي الحيوانات الثديية كلها وحتى في الطيور وبعض الزواحف، وفي رأي ريفرز **Rivers** أن حالة الأحلام وبصرف النظر عن محتواها تخدم غرض إفاقة الحيوان في حالة مثول الخطر، أما سنايدر **Snyder** فقد جاء بنظرية الحراسة والتي مفادها هو أن النوبات المتكررة من التنشيط الفيزيولوجي والتي تصاحب الأحلام تهيء للكائن الإنساني أو الحيواني ردود الفعل الضرورية والكافية والتي لها أن تمكنه من التصدي لمواقف التهديد عند الإفاقة، وفي رأيه أن مثل هذه المرحلة من مراحل النوم والتي تمكن الكائن الحي من التكيف على مواقف الخطورة الخارجية، فإنها لا بد أن تكون ذات قيمة بقائية عظيمة.

إن لهذه النظرية، مع ما يتوفر فيها من منطق مقنع، ما يعارضها من واقع الأحلام، فهنالك أولاً إن فترات الأحلام في مجموعها هي أطول ما تكون زمناً في الطفولة الصغيرة، وهي المرحلة الحيائية التي لا يقوم فيها الطفل بإتقاء مواقف الخطورة بنفسه، وإنما يترك ذلك لمن يرعاه، وهنالك ثانياً أمر تحديد الأحلام بفترات النوم الحالمة بصورة غالبة، فلو كانت الأحلام تخدم غرضاً بقائياً لما

انحصرت في هذه الفترات فقط ولامتدت أيضاً إلى فترات النوم غير الحالم. والتفنيد الثالث يأتي من أن الفرد الحالم هو في حالة أشد ما تكون من التراخي العضلي، وهو التراخي الذي لا يتوافق مع ما تفترضه النظرية من أن الحلم يهيء ردود الفعل اللازمة والملائمة لتفادي مواقف الخطورة التي قد تعرض أثناء النوم. إن هذه الإعتراضات في رأينا لا تنفي أن تكون تجربة الأحلام ذات فائدة بقائية، غير أنه يقتضي إيجاد الإثباتات العلمية اللازمة لإسناد هذا الإفتراض، وقد يجد الباحث في هذا الموضوع بعض الدلالة المؤيدة لهذا الإفتراض من أن مستوى الوعي أثناء الأحلام هو أقرب مستويات الوعي أثناء النوم كله إلى مستوى الوعي أثناء اليقظة، وهو واقع يجعل الفرد أكثر إستعداداً لمواجهة إحتمالات واقع اليقظة، ثم إن الفرد الحالم إذا ما أوقظ من نومه الحالم، فإنه وبالرغم من إرتخائه العضلي، إلاّ أنه أسرع لإدراك الواقع كما هو من الشخص الذي إستيقظ من نومه أثناء النوم غير الحالم والذي يمر بفترة من الإرتباك مما لا يتمكن خلالها من إدراك الواقع بصورة كاملة، ومن شأن هاتين الظاهرتين أن يبررا الإفتراض بأهمية الأحلام، أو على الأقل الفترات الحالمة، في المحافظة على البقاء.

(ثانياً) الأحلام وسيلة للتخلص من النفايات الفكرية:

هنالك عدة آراء حول وظيفة الحلم كوسيلة للتخلص من النفايات التي تتجمع أثناء اليقظة، ويركز الباحثون، كل حسب إهتماماته، على نوع أو آخر من النفايات، والتي يمكن تحديدها بثلاثة أنواع، أولها: النفايات الكيمياوية التي يفترض البعض أنها تتجمع تدريجياً أثناء حالة اليقظة والتي لا بد من التخلص منها أثناء النوم وإلاّ تجمعت وأضرت بصاحبها، أما النفاية الثانية: فهي الحوادث والإنطباعات الهامشية والزائدة مما لا أهمية حياتية لها، والتي تتجمع أثناء النهار، ولها بذلك أن تثقل الذاكرة والحياة العقلية للفرد والتي لا بد من التخلص منها كي تفسح المجال أمام بدائل لها في اليوم التالي، أما النفايات الأخرى: فهي الأفكار التي ما زالت في براعمها، وهذه النفايات الأخيرة إن صح نعتها بالنفايات، هو ما سنعنى به في هذه الفقرة.

إن أول من جاء بنظرية النفايات هو روبرت Robert ، في القرن التاسع عشر ، والذي كان يرى بأن الحلم ما هو إلاّ عملية تنقية أو إخراج للأفكار وهي في براعمها ولم تكتمل بعد ، وكان من رأيه بأن الفرد الذي يحرم من إمكانية الحلم ، فإن ذلك الحرمان سيؤدي به مع مرور الزمن إلى حالة من عدم التوازن العقلي ، ذلك لأن مثل هذا الحرمان يؤدي إلى تجمع عدد كبير من الأفكار غير المكتملة وغير المحلولة إضافة إلى الإنطباعات السطحية في دماغه ، وبسبب ذلك وتحت وطأة هذا التجمع ، فإنه يصبح من المتعذر إستيعاب الأفكار الكاملة في كيان الذاكرة ، وهكذا فبالنسبة لروبرت فإن الحلم يقوم بوظيفة صمام الأمان للدماغ المثقل ، ويرى روبرت بأن الحلم ليس عملية عقلية ، وبأن لا مكانة له بين العمليات العقلية المعروفة في حالة اليقظة ، وإنما هو عملية جسمية ليلية في جهاز الحركة العقلية ، وبأن له وظيفة يقوم بها ، وهي أن تحمي هذا الجهاز ضد الإجهاد الزائد ، والإبقاء عن طريق ذلك على توازنه العقلي. والمتتبع للنظريات المختلفة حول وظيفة الأحلام يجد بأن العديد من الباحثين قد أخذوا بآرائه من بعده ، وهم يرون في الأحلام عملية جزئية وليلية لغسل الدماغ وتخليصه مما أثقل به أثناء النهار . وهنالك من النظريات البايولوجية المعاصرة ما يتجه نحو تبني فرضيات مماثلة ، خاصة تلك النظريات المستمدة من الدراسات التي تمت على أناس حرموا من التمتع بأحلامهم الليلية ، والتي بينت بأن الحرمان من الحلم له أن يؤدي إلى إضطراب الحالة العقلية في الفرد الذي حرم من أحلامه لعدة ليالي .

(ثالثاً) الحلم كمصفاة للذاكرة:

من النظريات حول وظائف الأحلام ما تؤكد على النواحي البايولوجية بدلاً من التأكيد على النواحي النفسية من هذه الوظائف ، ومن هذه النظريات تلك التي ترى في الأحلام وسيلة للتخلص من الزائد مما علق بالذاكرة ، وهذه الوظيفة تفترض أن الفرد في فترات أحلامه يقوم بتفحص أعداد كبيرة من المعلومات والذاكرات وردود الفعل التي تجمعت في دماغه أثناء النهار ، ولما كان تجمع قدر كبير من هذه المفردات له أن يثقل الدماغ وأن يخل بقدراته على التكيف على

مختلف التجارب التي تعرض له، فقد أصبح من الضروري التخلص من الفائض منها وذلك بعملية تشبه عملية التصفية، ولكي تكون هذه العملية مجدية، فإنه يقتضي أن تحدث بصورة دورية ومتكررة، وذلك أثناء النوم، وهي فترة لا تتدخل فيها مثل هذه العملية التصفوية بالفعاليات العقلية القائمة. ويشبه بعض الباحثين عملية التصفية هذه أثناء النوم بما يحدث للكمبيوتر بين الحين والآخر عندما تجرى له عملية تخليصه من المعلومات الفائضة، وهي العملية التي تجري دائماً في أوقات خالية من الفعالية، ويفترض أصحاب هذه النظرية أن تأجيل أو تعطيل عملية تصفية الذاكرة مما هو فائض أو غير ضروري من المعلومات من شأنه أن يؤدي إلى إضطراب الحياة العقلية للفرد، وأن يحدث أضراراً لا يمكن علاجها، وطبقاً لهذه النظرية فإننا نحلم ليس لغرض المحافظة على النوم، كما إفترض فرويد، وإنما لكي نتخلص من الفائض من معلوماتنا وإنطباعاتنا، والتي لا لزوم لها، ويرى هؤلاء أن ما يعرض في أحلامنا من حوادث وصور، إنما هي ذكريات فائضة يقتضي التخلص منها وعزلها بالنهاية عن الحياة العقلية، ولعل هذا يفسر كون معظم الأحلام تظهر ككشكول من التجارب التافهة وغير المترابطة، والتي تفتقر إلى شكل معين أو سياق متواصل ومتماسك.

(رابعاً) تنظيم وبرمجة السلوك الغريزي:

إفترض جوفيت **Jouvet** للأحلام وظيفة تنظيم وبرمجة السلوك الغريزي، واستند جوفيت في هذه الفرضة على ما لاحظه من تنشيط الفعاليات السلوكية الفطرية وغير المكتسبة أثناء النوم الحالم، ورأى بأن تنشيط هذه الفعاليات السلوكية أثناء فترة نمو الجنين قد يكون عاملاً هاماً في تطورها النهائي، بما في ذلك عملية دمج التتابع لعناصر السلوك المقررة وراثياً، وهي عملية فائقة التعقيد.

(خامساً) دمج الإثارات الخارجية والجسيمة في محتوى الحلم:

تفترض هذه النظرية أن حالة الحلم تسمح للإثارات الداخلية الصادرة من الجسم أو من مصدر خارج عنه أن تندمج على صورة ما في سياق الحلم ومحتواه،

وهذه الإمكانية تخدم غرض إمتصاص الإثارات هذه، وبالتالي منعها من أن تصبح عاملاً مثيراً مجرداً له أن يؤدي إلى افاقة النائم من نومه.

(سادساً) التهيئة للإنفعال العاطفي:

تصاحب تجربة الأحلام سلسلة من النشاطات العصبية والفيزيولوجية المختلفة، وخاصة في مجال حركة القلب والتنفس، والتي يظهر مثلها في الإنفعالات النفسية والسلوكية المختلفة أثناء حالة اليقظة، وينظر بعض الباحثين إلى أن الإنفعالات التي تصاحب الأحلام بأنها بمثابة إعداد وتهيئة للفرد تمكنه من الإستجابة بإنفعالات مماثلة أثناء حالة اليقظة، خاصة عند مواجهة المواقف التي تتطلب مثل هذه الإستجابة، مما يمكن الفرد من مقاومة أخطار مثل هذه المواقف، وبدون مثل هذا الإعداد، فقد يجد الفرد نفسه في مواقف أثناء اليقظة مما لا يستطيع فيها شحذ وإطلاق طاقاته العصبية والفيزيولوجية، وبالسرعة والقدر الذي يمكنه من مواجهة ما يحتمل من أخطار.

(سابعاً) إقامة إتصالات جديدة:

إن إمعان النظر في محتوى الأحلام يظهر حدوث ما يسمى بظاهرة التكثيف فيها، والتي يعنى بها حدوث دمج مركّز للعديد من الصور أو الأفكار في حيثية واحدة، وقد يبدو لأول وهلة بأن عملية التكثيف هذه هي عملية عبثية لا معنى أو قيمة لها، غير أن هذه الظاهرة، وهي ظاهرة غالبة في الأحلام، تفسر على أنها نتيجة لعملية التلاقي بين تجربة حديثة مرت بالفرد وبين تجارب سابقة مشابهة، وينظر إلى هذه العملية بأنها وسيلة لإقامة نقاط إتصال جديدة في القشرة الدماغية، وبأن في ذلك فائدة بايولوجية عظيمة لوظائف الدماغ، وبالتالي للفرد.

(ثامناً) توطيد الذاكرة والتعلم:

تفترض هذه النظرية أن الأحلام تمكن الفرد من تثبيت الحوادث والمعلومات الحديثة في الذاكرة، كما أنها تساعد على دمج ذاكرة هذه الحوادث والمعلومات

مع ذكريات ومعلومات سابقة، وتستند هذه النظرية إلى الملاحظة بأن ذاكرة الفرد للتجارب الحديثة السابقة للنوم تتحسن وتثبت بعد النوم، كما أنها تتأيد من الملاحظة بأن النقص في زمن النوم الحالم، ولأي سبب، له أن يؤدي إلى حدوث بعض التعطيل والإعاقة لعمليات التذكر والتعلم للتجارب والمعلومات الحديثة والسابقة للنوم بزمن قصير. هذا وقد أفادت بعض التجارب الإختبارية على المرضى المصابين بعطل النطق، بأن تعلمهم يتسارع مع تزايد فترات النوم الحالم، وجميع هذه الملاحظات لها أن تسند الإعتقاد بأن للأحلام وللنوم الحالم وظيفة هامة في عمليات تكوين الذاكرة وتثبيتها، وبالتالي في تكوين وترسيخ عملية التعلم.

(تاسعاً) المساعدة على إنضاج الدماغ:

تفيد جميع الملاحظات والدراسات التي تمت حتى الآن بأن مدد النوم للأطفال عند الولادة وفي مرحلة الطفولة الصغيرة، هي أطول زمناً منها في أي مرحلة لاحقة من مراحل العمر، وهذه الملاحظة لا تنحصر في النوم بصورة عامة فقط، وإنما تبشمل زمن النوم الحالم بصورة خاصة، فبعد الولادة يتمتع الطفل بما مجموعه ١٨ ساعة من النوم في اليوم الواحد، ومن بعد ذلك يتناقص هذا الزمن حتى يصل إلى معدله المعتاد، وذلك في سن ما بين العاشرة والعشرين من العمر، أما فترة الأحلام، فإنها تحتل حوالي ٩ ساعات في اليوم الواحد بعد الولادة، أو حوالي ٥٠ في المئة من زمن النوم كله، ويتناقص هذا الزمن، كما تتناقص نسبته بالنسبة للنوم كله بسرعة خلال السنة الأولى من العمر، ثم يقل الزمن ونسبته بصورة تدريجية وأكثر بطئاً خلال السنوات الخمس أو الستة التالية، عندما تصل النسبة إلى حوالي ٢٠ أو ٢٥ في المئة من النوم كله وهي نسبة مقاربة لنسبتها في سن الكبار من العمر. ويفسر العلماء النسبة العالية للنوم الحالم أثناء الطفولة الصغيرة بأنها ضرورة بايولوجية تقتضيها عملية نضوج الدماغ، كما تقتضيها عملية توزيع وتثبيت الوظائف العصبية المختلفة لمختلف مناطق الدماغ.

(عاشراً) إستعادة الفعالية والنشاط للجهاز العصبي:

تفسر ظاهرة إستمرار الأحلام منذ الولادة وحتى آخر مراحل الحياة، بأنها ضرورة بايولوجية وبأنها تمكن الدماغ من إستعادة حيويته ونشاطه المهدور خلال يوم طويل من الفعاليات العقلية والجسمية، والتي لها أن تستنفذ طاقاته المتوفرة. ويلاحظ الباحثون في هذا الموضوع بأن فترات النوم الحالم تزداد طولاً زمنياً في أولئك الذين يقومون بنشاطات عقلية وجسمية مضنية، وعلى خلاف أولئك الذين تقل عندهم هذه النشاطات كالخاملين والكسالى والمتخلفين عقلياً والمسنين، والذين تقصر عندهم أزمان نومهم الحالم، ويفسر هذا النقص عندهم في زمن النوم الحالم بأنه نتيجة لعدم إستنفاذهم للنشاط العصبي مما يجعل حاجتهم لشحن هذا النشاط حاجة أقل ضرورة من غيرهم ممن يزاولون من الفعاليات ما يستنفذ هذا النشاط وما يتطلب إعادة شحنة بمدد جديد. هذا وهنالك ما يسند هذا الإفتراض وذلك من الملاحظة بأن الفترات الحياتية في حياة الفرد والتي تتسم بزخم أعظم في عملية التعلم، كفترة الطفولة والفترات الحياتية التي تتصف بالإرهاق، والقلق والصراعات النفسية وغيرها من الحالات التي يبدو بأنها تستنفذ الطاقات العصبية للفرد، والتي يظهر بأن النوم الحالم يخدم في كل منها مهمة التخفيف من آثارها البايولوجية الضارة، فالذي يحدث في جميع حالات الإرهاق العصبي هو أن الفرد في النوم التالي يظهر زيادة واضحة في زمن النوم الحالم، وهو أمر له أن يدلل بأن هذا النوم يساهم بصورة فعالة في إستعادة الجهاز العصبي لنشاطه وفعاليته، أما كيف يحدث ذلك؟ فهو أمر ما زال غير واضح، وإن كانت بعض الأبحاث تدلل على وجود حلقات كيمياوية عصبية في سلسلة الحوادث المؤدية إلى هذه النتيجة.

الفصل الخامس والعشرون

الأحلام واسطة للاتصال

الفصل الخامس والعشرون

الأحلام كوسيلة للاتصال

الاعتقاد بمقدرة الحالم في أحلامه على الاتصال بغيره من آلهة أو أحياء أو أرواح، هو إعتقاد قديم آمن بـه الإنسـان البـدائـي، كما آمـن بـه النـاس في الحضارات القديمة، ومع أن هذا المعتقد يُعتبر ظاهرة غير طبيعية في العصر الحاضر ويرفض على أعتبار أنه خارج عن النطاق العلمي، إلاَ أن هنالك ممن يؤمن به تماماً كما آمن به الإنسان البدائي وإنسان الحضارات القديمة.

لقد اعتقد الإنسان فيما قبل التاريخ، وما زال أمثاله في الأقوام البدائية المعاصرة يؤمنون بأن روح النائم تنسحب من جسمه في أثناء النوم وتهيم أو تهاجر إلى أماكن مختلفة، وبأن لها في خلال ذلك أن تعرف من الأمور الحادثة قولاً أو فعلاً ما لا يمكن لها أن تعرفه أثناء إرتباطها بالجسم أثناء اليقظة، كما أن لها المقدرة في مثل هذه الحالة أن تنقل الرسائل والمعلومات إلى أرواح أخرى ممن تتصل بها أثناء فترة هجرتها للجسم، ولهذه الأرواح ان تتصل ليس فقط بأرواح الأحياء من الناس وإنما بأرواح الأموات أيضاً. واعتقد الناس في حضارات قديمة مختلفة بأن الآلهة أو من ينوب عنها تظهر للحالم في نومه وتنقل إليه رسالة

أو توجيهاً معيناً أو إجابة معينة عما يشغل باله من مشاكل وأفكار تتطلب الحل والإجابة،كما أن له أن يلتقي في حلمه مع غيره من بني الإنسان من أحياء أو أموات، وأن يستلم منهم رسالة أو خبراً حول موضوع معين، سواء كان خاصاً أو عاماً، وهكذا أعتبر الحلم وكأنه مركز إرسال واستلام للرسائل على مختلف أشكالها ومن مختلف مصادرها. وطبقاً لهذه المعتقدات فقد مارس القدماء تفسير الأحلام في محاولة لفهم محتوى الرسائل وما تفيد به، وقد فعل ذلك أهل حضارات ما بين الرافدين ومصر والإغريق والرومان والهند وغيرها من الحضارات القديمة، وأدى اعتقادهم بحقيقة وصدق هذه الأنباء أو الإتصال أثناء الحلم، إلى الإستفادة منها كوسيلة للمعرفة المستقبلية، وإعتماد هذه المعرفة لأغراض علاجية أو وقائية ليس في مجال الصحة والمرض فقط، وإنما في شؤون الحياة وبكل ما يربط الفرد في عالمه من ماضي وحاضر ومستقبل.

أن ظاهرة نقل الرسائل أو استلامها من فرد إلى آخر وبدون توفر الوسائط المعروفة للنقل، بما في ذلك الوسائط الحسية، تسمى بالتلبثة أو التخاطر **Telepathy**، سواء تمت هذه الظاهرة أثناء اليقظة أو أثناء النوم. والمصطلح مشتق من اليونانية القديمة (بعيد **Tele**) وشعور **Pathy** أو أحساس، وبهذا فأن المصطلح يعني الشعور أو الأحساس عن بعد.

وقد تناول الفلاسفة الإغريق هذه الظاهرة وحاولوا تفسيرها، ومن هؤلاء دومقريتوس **Democritus** (٤٦٠ ـ ٣٧٠ ق. م) وأرسطو من بعده، (٣٨٤ ـ ٣٢٢ ق. م). أما دومقريتوس فقد تقدم بنظرة فيزيائية للتلبثة، وهي تفيد بأن كل شيء، بما في ذلك الروح، يتكون من ما لا يحصى من الجزئيات الصغيرة التي سماها بالذرات، وبأن هذه الذرات تصدر بإستمرار صوراً عن نفسها والتي تتكون بدورها من ذرات أخرى، وفي إعتقاده أن هذه الصورة التي يدفع بها الكائن الحي عندما يكون مشحوناً عاطفياً، فإن بالإمكان نقلها إلى الحالم، وعند وصول هذه الصور إلى هدفها فإنها تدخل في جسمه عبر المسامات، وأضاف إلى هذا التفسير قوله بأن الصور التي تصدر عن الأفراد في حالة انفعال أو تهيج تصل إلى هدفها بصورة أكثر قوة وجلاء بسبب تواتر الأصدار وسرعته. أما

الفيلسوف أرسطو فقد خالف نظرية دومقريتوس الذرية، وجاء بنظرية أخرى فسرت هذا النوع من الأحلام (الإتصالية) على أنه أشبه ما يكون برقرقات الماء المتوالية بعد قذف حجر في الماء، وما يحدث في التلبثة هو أن موجات مماثلة تنشر في هواء الليل وتصل الى روح النائم، وافترض أرسطو بان هذه الموجات تحدث في النهار أيضاً، إلاّ أن هدوء الليل يمنع التدخل في حركتها، ويقول أرسطو «وأولئك النائمون هم أكثر تحسساً بالحركات الصغيرة الداخلية من أولئك المستيقظين...».

لقد عارض الكثيرون في الماضي وفي العصر الحديث هذه الظاهرة، ومن المعارضة ما توجه إلى رفض التصديق بالظاهرة أصلاً، ومنها ما رفض الأخذ بالنظريات التي وردت في تفسيرها، ومن هؤلاء الخطيب الروماني المشهور شيشرون Cicero (١٠٤ - ٢٣ ق.م) والذي فنّد آراء دومقريتوس بقوله: «إنني لا أعرف أحداً تحدث بمثل هذا السخف وبهذا القدر من السلطان».

إن الأمثلة المتناقلة عن ظاهرة التلبثة (التخاطر) عن طريق الأحلام كثيرة، ومن هذه ما تناقلته الروايات التاريخية، ومنها ما سجل من تجارب الناس في العصر الحديث، ويضيق هذا الفصل بذكرها، ونكتفي لذلك بالإشارة إلى بعض الماذج منها.

(المثال الأول): - حلم نبوخذ نصر، والذي نسيه في الصباح، ولكنه ظل يشعر بأهمية وضرورة استعادة تذكره، لما لا بد أنه كان يحمله من رسالة أو توجيه من الآله، ولما أستعصى عليه إستعادة الحلم، لجأ إلى دانيال والذي عرف في زمنه بمقدرة عظيمة على تفسير الأحلام، وحار دانيال في أمر استعادة حلم حلم به غيره، فصام وصلى للآله، وفي الليل عرض له الحلم الذي حلم به نبوخذنصر ونسيه، وفي الصباح قصّ الحلم على نبوخذنصر والذي تعرف إلى حلم دانيال بأنه الحلم الذي حلم به ونسيه.

(المثال الثاني): من الأمثلة التي وردت في مؤلف بعنوان **Phatasms of Living** عام ١٨٨٦ ورد فيه ذكر ١٤٩ حالة من التلبثة أثناء الحلم، ومن هذه

الحالات الحالة التالية: « كان والدي في رحلة.. وحلمت بأني رأيت والدي يسوق عربة جليدية **Sledge**، وأخي يتبعه في عربة ثانية، وكان عليهما قطع طريق آخر يسير عليها مسافر آخر بسرعة فائقة، وبدا والدي يسوق عربة بدون ملاحظة المسافر الآخر، والذي كان على وشك العبور فوق والدي... وفي لحظة شعرت وكأن الحصان على وشك الوقوع على والدي وسحقه، وصحت: أبي أبي... وأفقت في حالة خوف شديد.. » وقد تبين فيما بعد أن الحلم قد توافق تماماً مع الذي حدث لوالد الحالم.

(المثال الثالث): ويروي هذا الدكتور هادفيلد ويقول: « في صبح أحد الأيام خلال الحرب دعى أحد البحارة للمجيء إلى المعالجة، فأعتذر عن الحضور لأنه لم يشعر بأنه في ذلك الصباح في حالة ملائمة، ولما استنطق عن السبب، أجاب بأنه حلم في تلك الليلة بأن أخاه الجندي قد قتل في فرنسا مما أقلقه، وذكرت الحادث لأحد الأطباء ورغبت بضرورة متابعة الأمر لرؤية فيما إذا توافق الحلم مع الواقع، وبعد بضعة أيام وصلت رسالة إلى البحار من والديه يخبرانه فيها بأنهما علما من وزارة الحربية بأن أخاه قد قتل في نفس الصباح في غارة جوية ».. ويقول هادفيلد في هذه الحادثة: « إذا كان هنالك شيء كالتخاطر (التلبثة) فإن من المعقول أن نفترض بأن الظاهرة تحدث في تلك المناسبات، كحلم هذا البحار، وعندما يكون الدماغ المرسل في حالة من معاناة سكرة، وهي حالة من التوتر العاطفي العظيم.

(المثل الرابع): ومن أحلام التلبثة، الحلم التالي الذي يتشاطر في محتواه أثنان في آن واحد، ممن يحلمون عين الحلم، وهو حلم عرض للدكتور جلايسون **Gleason**: « في ليلة الثلاثاء ٢٦ يناير عام ١٨٩٢، حلمت بين الساعة الثانية والثالثة بأني كنت واقفاً في مكان مقفر في غابة معتمة، وتملكني خوف شديد، ورأيت رجلاً معروفاً جيداً لدي يهز شجرة بجانبي وبأن أوراقها قد تحولت إلى لهب، وكان الحلم واضحاً جداً بحيث أخبرت صاحبي عندما رأيته بعد أربعة أيام بأني حلمت ذلك الحلم، ثم وبدون أي إيحاء مني، قص حلمه المطابق تماماً لحلمي، كما بين بأنه حلمه في نفس الوقت الذي عرض فيه الحلم لي »..

ومن الحالات المشابهة لذلك أحلام المشاطرة والتي يحلم بها أحياناً بعض الأقارب القرّب، مثل مشاطرة الزوج والزوجة لحلم واحد في ليلة واحدة، ومشاطرة الأم لأبنتها، والأكثر وروداً في ذلك هو حلم الواحد برؤية الآخر في نفس الليلة وفي ذات الساعة.

لقد تبين من دراسة عدد كبير من أحلام التلبثة النتائج التالية وهي: (١) أكثر من نصف هذه الأحلام تتعلق بموضوع الموت. كما أن عدداً غير قليل منها تتعلق بمواضيع طارئة ومستعجلة، وفئة قليلة منها تعلقت بمواضيع تافهة. (٢) في معظم الحالات كان الطرفان المرسل والمستقبل، إما أقارب أو أصدقاء. (٣) المستقبل أو المستلم في هذه الأحلام لا يملك أية مقدرة أو مقدرات روحية قبل تاريخ الحلم المعين. ويفسر البعض كثرة الأحلام التلبثية المتعلقة بالموت وبالحوادث الخطيرة بسبب توفر إتجاه أعظم لتذكرها والأخبار بها من أحلام أخرى، إضافة إلى أن كثرة وقوع أحلام الموت تجعل إحتمال توارد الأحلام فيها أعظم، غير أن هذه التبريرات قد فندت بنتيجة دراسات احصائية عن نسبة وقوع أحلام الموت من بين الأحلام ومن هذه التفسيرات هو أن هنالك احتمالاً أعظم في أن تكون أحلام الأقارب أكثر تشابهاً أو حتى تطابقاً مما هو قائم بين الناس بصورة عامة، غير أن هذا التفسير يعزز إعتبار مثل هذه الظاهرة بأنها تنمو ضمن جو من القرابة والصداقة الحميمة.

ومن النظريات التي وردت من تعليل ظاهرة التخاطر من الأحلام النظريات التالية:

أولاً: نظرية (اولمان Ulman)

بأن من خصائص الأحلام هو القيام برصد مخزون الأحلام بعيد النوم، وذلك محاولة لربط وقع الموقف الحالي مع التجارب السابقة، ونتيجة هذا التفتيش للمعلومات هو تنظيمها على أسس التقارب العاطفي وليس على أساس زمني أو مكاني، ولعملية الرصد هذه في بعض الأحيان أن تملأ الفراغ الزماني والمكاني، وأن تزود المعلومات بصورة مستقلة عن أي وسيلة مدونة من طرق الأتصال.

ثانياً: نظرية فرويد

أحد الآراء المفسرة للتلبثة هو ما أرتآه فرويد بأن هذه الظاهرة هي نوع من اللغة الأولية، أو ما أعتبره لغة قبل اللغة، مما كان الإنسان القديم يتخاطب بها، ومن المحتمل أن بعض الأقوام البدائية ما زالت تمارسها.

ثالثاً: نظرية تولاس

نظرية مشابهة لرأي فرويد (تولاس Tolass) ١٩٧٨، من أن التلبثة ربما كانت الواسطة الأصلية للإبقاء على الإتصال في الفترة التواكلية المبكرة Symhiotic Early في جميع أصناف الحيوانات، وهي الفترة التي تكون فيها القنوات الاعتيادية من الأحاسيس غير قادرة على ملء الفجوة المكانية والزمانية بين الأم والطفل،: «تلبثة الحلم يمكن لها أن تخدم وظيفة ملء الفراغ بين كائن نائم معرض للخطر، وبين كائن آخر مقتدر يحميه (وهو عادة الأم - لأن الأب يترك الأم قبل فترة طويلة من ولادتها». وفي رأى تالاس هو أن الذين يصرفون وقتاً طويلاً في فترات الأحلام (الحالمون العظام) كالفئران والقطط والأرانب، والإنسان، فانهم يولدون وجهازهم العصبي غير ناضج النمو. وهم لذلك في صغرهم في حالة عجز ولا يستطيعون التصدي لمصادر الخطر بأنفسهم، وفي غياب الحامين من الكبار لهم، فإن الحيوان المفترس له أن يهدد وجودهم، خاصة إذا كانوا نائمين أو حالمين. وفي رأي تولاس هو أن ظروفاً كهذه قد تكون المصدر والأصل للعلاقة التخاطرية (التلبثية) التي تربط الأم بطفلها، وعندما يدرك الطفل هذا الخطر في نومه، فإنه يدخله في حلمه، ويترجمه على أنه خطر ما، ومن هنا ينتقل بواسطة التلبثة (التخاطر) إلى الذي يحميه وهي عادة الأم.

رابعاً

هنالك من يعتقد بأن التلبثة قد تكون في بعض الحالات نتيجة مقدرة عظيمة وغير اعتيادية للتحسس عن طريق إحدى الأحاسيس أثناء الحلم أو

النوم، فقد يكون الشعور مغلقاً عن كل إحساس إلاّ إحساساً واحداً وهو بكاء الطفل مما يوقظ الأم، بينما هي لا تستيقظ على أي أحساس آخر.

التجارب الإثباتية

لما كانت جميع البينات التاريخية من قديمة ومعاصرة، هي أمثلة متناقلة وتمت بعد الحدث، فإنها معرضة إلى بعض التشكك في صحتها ومطابقتها للواقع، فالأفراد الذين تشملهم هذه الأمثلة عرضة للنسيان، أو أنهم يتمتعون بقابلية كبيرة على المبالغة والتضخيم، وبمقدرة على الإيحاء الذاتي أو من الغير، كما أن من الصعب التحقق من مطابقة الحادث أو المخاطبة بحصيلة الإستلام بالنظر لتفاوت في الزمان والمكان، ولهذا أصبح من الضروري دراسة الموضوع على أسس علمية للتحقق من حصول هذه الظواهر بالفعل والتمكن من أحداثها تحت ظروف إختيارية علمية تضمن عزل المشاركين في عملية التخاطر من أي وسيلة من وسائل الإتصال المعروفة، وقد قام بعض الباحثين بإجراء التجارب التي تضمن هذه الشروط والإحترازات، ومن أهم هذه التجارب تلك التي قام بها أولمان Ullman ومشاركوه، وقد تضمنت خطة بحثهم على ما يلي: نوم أحد الأفراد المختبر عليهم في غرفة مظلمة والتي يوجد فيها أيضاً القائم بالتجربة وجهاز تخطيط الدماغ المتصل برأس الفرد النائم، وفي غرفة منفصلة وعلى بعد ٤٠ قدم من هذه الغرفة يجلس شخص آخر، وهو يقوم بإختيار واحد من عدد من المغلفات التي تحتوى نسخاً من الرسوم للفنانين بحجم ٥ × ٨ أقدام، وهو يختار ذلك المغلف طبقاً لجدول عشوائي، وبعد أن يفتح المظروف، يتأمله ويقوم بتسجيل الإرتباطات الذهنية التي تحدث بسبب معاينته للصورة، أما القائم بالتجربة في غرفة الحالم فإنه لا يعلم أي شيء عن هوية الصورة أثناء جلسة الأختبار، وأما النائم فإنه يفاق من نومه بعد ٥ إلى ١٠ دقائق من إبتداء حالة الحلم عنده كما يدلل عليها تخطيط حركته الدماغية، ويطلب إليه أن يصف ما كان يدور بمخيلته عند إيقاظه، ثم يسمح له بالنوم ثانية، ويوقظ ثانية في منتصف حلمه الثاني، وهكذا حتى نهاية فترات أحلامه في تلك الليلة، وفي كل مرة يوقظ ويطلب له الإفضاء بما علق في مخيلته عند إيقاظه، وقد قام أولمان

ومشاركوه بهذه التجربة على ١١ فرد نائم، وخلال سبع ليالي متتالية، وقد أسفرت التجربة عن حدوث توافق بارز بين محتوى الأحلام وبين محتوى الرسوم التي تم إختيارها عشوائياً وتأملها من قبل المرسل في الغرفة البعيدة؛ مما له أن يثبت بأن ظاهرة التلبثة تحدث بالفعل، وفيما يلي بعض الأمثلة عن هذه التجارب:

المثل الأول:

كان موضوع الإرسال في هذه التجربة صورة للرسام سلفادور دالى والمعروفة باسم قربان العشاء الأخير، والتي تصور السيد المسيح عليه السلام وهو يتوسط مريديه على طاولة العشاء، وظهر على الطاولة كأس نبيذ ورغيف خبز، وعلى خلفية هذا المنظر يرى الناظر بركة من الماء وقارب صيد. وبعد عرض الصورة على النائم عن بعد ومن وراء حجاب لا ينفذ منه نور أو صوت أو أية وسيلة أخرى معروفة من الإتصال، أفيق النائم عدة مرات من نومه واستنطق في كل مرة عن حلمه، فأفاد بالأحلام المتوالية التالية: والتي تظهر بجلاء انتقال بعض معالم الصورة التي عرضت في هذه التجربة.

الحلم الأول:

(شاهدت منظر بحر... وكان له جمال غريب.... وتكوين غريب أيضا...).

الحلم الثاني:

(وردت الى مخيلتي صور قوارب للصيد، قوارب صيد صغيرة... وعرضت إلى ذاكرتي صورة رأيتها في مطعم على شاطئ البحر، لقد كانت صورة هائلة وكبيرة... وتظهر حوالي دزينة من الرجال وهم يجرون قارب صيد بعد عودتهم من مهمة صيد...).

الحلم الثالث:

(كنت أتصفح دليلا... لقد كان دليل عيد الميلاد... موسم عيد

الميلاد..). ولما سئل الحالم فيما بعد عن فحوى الارتباطات الذهنية التي أثارتها هذه الأحلام أجاب (إن حلم صياد السمك يجعلني أفكر في منطقة البحر الأبيض المتوسط، وربما أيضاً في الزمن التوراتي... والآن فإن ارتباطاتي الذهنية تدور حول السمك والرغيف أو حتى إطعام الجمهور... وما يتعلق بماء البحر... الصيادون، أو بشيء من هذا القبيل).

المثل الثاني:

إستعملت في هذه التجربة لوحة للرسام ديجاس والمعروفة باسم: (مدرسة الرقص)، والتي تظهر غرفة خافته الضوء ومجموعة من الفتيات في صف لتعليم الرقص، بعضهن يلبس لباس الباليه، وبعضهن يقمن بترتيب هندامهن، وأخريات في أوضاع راقصة، وقد تم عرض هذه اللوحة بنفس الأسلوب الذي عرضت فيه اللوحة السابقة، وعند افاقة النائم الذي تمت عليه تجربة الإرسال خلال فترات أحلامه المتتالية أفاد بالبينات التالية عن محتوى أحلامه في كل فترة:

الحلم الاول:

(شاهدت اجتماعا... جماعة من الناس... شكل من الاجتماع..... أو الدعوة..).

الحلم الثاني:

(شعرت بأني في بيت.... أنه بيت واسع... من شكل القصور... وكأني في غرفة... سقفها عالي.... ومزخرف بصورة فائقة).

الحلم الثالث:

(رأيت فتاة... وغرفة في بيت قديم.... بدا كقصر القرن التاسع عشر..).

الحلم الرابع:

(كأني في قاعة مدرسية، تواجد فيها حوالي نصف دزينة من الناس.. وشاهدت مختلف الحاضرين ينهضون في أوقات مختلفة للقيام بالتسميع أو شيء من هذا القبيل.. والمرأة المعلمة كانت شابه وجذابة.... لقد شعرت وكأنها مدرسة، غير أني لا أستطيع القول عما كان عليه موضوع دراسة الجماعة.).

الحلم الخامس:

(كنت أحاول ارتداء ملابسي... لبست السروال... ولقيت قميصاً... لم أره من قبل أبداً.... وبدا وكأن ازراره قد وضعت في رقعة... ورحت أقرأ التعليمات عن كيف البس القميص، وفيما أنا أحاول قراءة ذلك جاءت فتاة صغيرة... وراحت تحاول الرقص معي.. وأذكر بأني أهملتها.. ورحت أحاول لبس هذا الشيء اللعين.. القميص).

ومن التجارب المماثلة التي قام بها آخرون حول هذا الموضوع، التجربة التالية التي قام بها الباحث الدكتور وليم ايروين.

المثل الثالث:

استعملت في هذه التجربة صورة للرسام شيغال، والمعروفة باسم «باريس من النافذة»، وهي صورة زاهية الألوان، تظهر رجلا ينظر الى معالم باريس من نافذة، كما تظهر في الصورة قطة ذات وجه انساني.. وعدداً من الأشكال الإنسانية تطير في الهواء، وأزهاراً نبتت من كرسي...) ولما أفيق المعرض للتجربة من أحلامه، أفاد بما يلي:

الحلم الأول:

(... لقد كنت أحلم بالنحل... أخمن أنها كانت نحلا... نحل يطوف على الأزهار..).

الحلم الثاني:

« كنت أمشي ولسبب ما نطقت باسم الحي الفرنسي.. وكنت أمشي في أقسام مختلفة من متجر كبير... أتحدث الى حجاج اجتمعوا في مؤتمر.. وقد لبسوا قبعات بدت وكأنها قبعات رجال شرطة فرنسيين... وغمرني شعور بأني أشهد نمطا من العمارة الرومانطيقية: أبنية ـ قرية ـ شيئاً قديما. ».

الحلم الثالث:

« ان ما أذكره هو رجل يمشي في واحدة من هذه القرى، هذه المدن، وبدت بالتأكيد بأنها في القرن التاسع عشر... اللباس، لباس فرنسي، وهو يمشي عبر واحدة من هذه المدن، وكأنه يمشي على سفح جبل فوق جميع طبقات المدينة ».

يتبين من هذه التجارب، ومن تجارب أخرى مماثلة بأن بالامكان ادخال تجارب خارجية المصدر ضمن محتوى أحلام الفرد الذي يتعرض لمثل هذه التجارب في الوقت الذي حجب فيه حجبا تاما عن صلة حسية معروفة وممكنة مع مصدر التجربة الخارجية، كما تبين بأن الأفراد الذين اجريت عليهم هذه التجارب قد تفاوتوا كثيرا في حساسيتهم وفي مقدرتهم على دمج مثل هذه الاثارات التخاطرية (التلبثية) في أحلامهم، كما أفادت التجارب بأن اولئك الذين لا يصدقون بالخوارق الخارجة من الاحساس، لم تنجح التجارب في دمج مثل هذه التجارب الخارجية في أحلامهم، كما أفادت بأن الذكور هم أكثر من الاناث قابلية لمثل هذه التخاطر التلبثي في الأحلام، وبأن المحتويات التي يجري نقلها هي أكثر نجاحا في الانتقال الى أحلام النائم اذا ما كانت هذه المحتويات مشحونة بالعاطفة. ومن البينات الاخرى التي تمخضت عن مثل هذه التجارب، هي أن معرفة الفرد لغرض هذه التجارب وتوقعاته منها ما يبدو ضروريا لنجاح التجربة عليه وحصول شيء من الانتقال الى أحلامه. وتبين أخيرا بأن المسافة التي تفصل بين النائم الحالم وبين مكان بث التجربة الموجهه اليه لا تؤثر على نتائج التجربة إيجابياً أو سلبياً.

لقد حار الباحثون في تعليل نتائج مثل هذه التجارب ونتائجها الخارقة والتي لا تطاوع الحقائق العلمية، ويتراوح تعليلها بين اولئك الذين يرفضون الأخذ بنتائجها ويعتبرونها خداعا حسيا أو ايحائيا، وبين اولئك الذين يفسرونها على أساس أن الأحلام من طبيعتها يمكن أن تفسر على أي وجه، بما في ذلك ما يبدو من التوافق الخارق بين اثارة خارجية وبين محتوى الحلم، أو اولئك الذين يرون فيها مجرد مصادفة في ظروف متوقعة، وأخيرا اولئك الذين يجدون فيها ظاهرة خارقة من التجربة الانسانية والتي ما زالت تنتظر التفسير. ومن المحاولات التفسيرية لمثل هذه الأحلام هي ما افترضه يونغ والذي كان عرضة لمثل هذه الأحلام التلبثية الخارقة من أن هنالك رابطتين تربطان بين المصدر الخارجي للحوادث وبين الانطباعات الداخلية، الأول هو الرابطة السببية، أما الرابطة الثانية فهي رابطة متزامنة معها، وهي رابطة مستقلة وتتم عن طريق المعنى.

الفصل السادس والعشرون

الأحلام ورؤيا المستقبل

الأحلام والمستقبل

منذ أن بدأ الإنسان يتأمل ظاهرة الأحلام في نومه، ولعله بدأ ذلك منذ بداية الخليقة، رأى في أحلامه واقعاً يختلف عِن واقع يقظته، غير أنه لم يتشكك في واقع وحقيقة ما عرض له في نومه، بل على العكس أعتبره واقعاً وحقيقة أعظم، وإستجاب له بتقيد ومطاوعة تزيد على ما يستجيب له عادة لما يجري حوله من حوادث. وتفسير هذه النظرة التخيلية للأحلام يعود إلى معتقده بأنها صادرة عن فعل إرادة قوة خارقة وغير طبيعية مما لا يستطيع ردها أو الإعتراضِ عليها. ومع أنه فسر هذه القوة الخارقة في بعض الأحيان بأنها من فعل الشياطين أو الأرواح الشريرة، إلا أنه في الكثير من الأحيان رأى فيها فعل الآلهة، والتي تفرض نفسها في أحلامه لغرض أو آخر، ومن هذه الأغراض تأنيبه على اغفال التكفير عن ذنب أتاه أما بحق الناس أو بحق الآلهة، ودعوته إلى الإسراع في ذلك، ومنها إنذاره بعواقب منتظرة إذا لم يحاذرها بالتدابير اللازمة، وأخيراً أنباءه بما سيأتي به المستقبل القريب أو البعيد له أو لغيره من الناس، وهذا الغرض الأخير للأحلام هو الذي استحوذ على اهتمام الناس في

الحضـارات البـدائيـة والحضـارات العـريقـة المتتـاليـة لآلاف السنين، والذي ما زلنا متأثرين به ولو بقدر ما حتى في عصرنا الحاضر.

إن تأريخ البشرية حافل بالبينات التي تفيد باعتقادات الناس بأن الأحلام تنبئ بالمستقبل خيراً أو شراً، سواء كان الإنباء قاطعاً لا يقبل الجدل، أو كان تحذيراً يمكن تلافيه بمطاوعة ما يقتضيه التحذير، ومن هذه البينات ما جاء على شكل أساطير أو روايات فولكلورية أو نصوص تاريخية أو معتقدات متوارثة من جيل إلى جيل، ومنها ما نشاهده في معتقدات الأقوام البدائية والتي لم تتصل بالحضارات المتعاقبة منذ عصور ما قبل التاريخ، وهنالك الكثير من الروايات المعاصرة والحالية والتي تدلل على أن هنالك من الناس من ما زال يؤمن بأن الأحلام تكشف عن المستقبل، ولعل هذا الاعتقاد هو أكثر من أي معتقد آخر حول معنى الأحلام، هو الذي دفع الناس من خاصة أو عامة للسعي إلى تفسير الأحلام لعلهم يجدون فيها ما يمكن أن تنبئ به عن المستقبل، لعله يكون بالإمكان تدارك ما سيقع بوسيلة أو أخرى من الحيطة والإلتماس والتوسط والتكفير والإستغفار وغيرها من الوسائل المتاحة للإنسان في علاقته مع القوى المسيطرة على أحلامه وعلى مصائره.

لقد اختلطت الروايات مع الأساطير العقلية في التنويه بأهمية الأحلام كمؤشرات لما سيأتي به المستقبل، والأصل في الحالتين هو الاعتقاد بأن ما يعرض للفرد في حلمه هو من فعل قوة عظيمة لا يستطيع الحالم مثلها لمفرده، ولعل هذا الاعتقاد كان له أثره ليس في التصديق بالأحلام فقط، وإنما أيضاً في تكوين المعتقدات الدينية الأولى في حياة الإنسان، إذ ليس هنالك في حياة الفرد من تجربة أكثر عجباً وغرابة من تجربة الأحلام، ثم أنها التجربة الوحيدة التي مكنت الفرد من الأتصال بما هو غير منظور في يقظته، وهي القوى العظيمة والهائلة التي تسيطر على مصيره والتي طالما حاول التوصل إليها عبثاً في يقظته، ولهذه لم يكن عجباً أن الإنسان في الحضارات القديمة كلها قد آمن بأحلامه، وبكونها وسيلة لكشف المستقبل وما سيحدث فيه.. ففي حضارات ما بين الرافدين القديمة كلها سادت مثل هذه المعتقدات، وفسرت الأحلام بأنها أنباء

بالمستقبل تخبر به الآلهة الحالمين بها، وكان منها ما هو متعلق بالموت والحياة، والحرب والسلم، واليسر والعسر، والصحة والمرض، والسفر والعودة، والنصر والهزيمة، والإثم والثواب، والخصب والبوار، والفيضان والجفاف، وغيرها من المتضادات والتي تتكون منها تجارب الإنسان وتقرّر مستقبله، فحلم. آشور بانيبال دفعه إلى محاربة العيلاميين مطاوعة لأمر من الربة عشتار، وهي إلهة الحرب والخصب، وبأن يفعل ذلك، وحلم نبوخذ نصر وفسر حلمه بأنه سيفقد عقله.

وفي الحضارة الاغريقية سادت معتقدات مماثلة عن نبوءة الأحلام ففسرت الظواهر الطبيعية في الأحلام بأنها تنذر وتبشر بما سيحدث في المستقبل، وشيدت الهياكل العديدة في أنحاء اليونان لتفسير الأحلام من كهنة أختصوا بذلك، وأطاع الأصحاء والمرضى على حد سواء ما تضمنته الأحلام من تعاليم وتوقعات، ففي الأدوسي للشاعر الأسطوري هومر ظهرت الآلهة أثينا للفتاة الشابة (نوزيكا) على شكل صديقة للفتاة، وطلبت إليها أن تتخلى عن عزلتها وأن تتوقف عن أهمال نفسها وهندامها، وحثتها على أن تقوم بجمع ملابسها في اليوم التالي وأن تذهب لتنظيفها في بركة الماء، ففعلت ما وجهها إليه الحلم، وهنالك التقت بالذي قذفته العاصفة وهواوديسوس، وتزوجا. ومثلها ما سعى إليه أخليس في حرب طروادة، في طلب الهدايا في الحلم لمكافحة الوباء في جيشه.

وفي الحضارة الرومانيـة روى بـأن الأمبراطـور أوغسطس راح يستجـدي العطاء لأنه طلب إليه فعل ذلك في حلمه، وقد جاء إيمانه العميق بالأحلام نتيجة لأنقاذ حياته عن طريق حلم أحد أصدقائه والذي حذره فيه من الخطر المحيط به.

وفي الحضارة المصرية الفرعونية الكثير من الروايات عن أحلام الفراعنة ودلالاتها المستقبلية، ولعل أهمها هو حلم فرعون الذي فسره يوسف عليه السلام. ولعل الفراعنة كانوا أكثر من غيرهم إيماناً بما ترمز إليه الأحلام ودلالاتها المستقبلية، وقد أمتد هذا الاعتقاد إلى عامة الناس، ومن أجل تفسير هذه الرموز الحلمية أنشئت المعابد الخاصة عبر البلاد بكاملها لهذا الغرض.

وفي التوراة، كما كتبت (وقد كتبت أكثر من مرة) نجد بأنها خصت الأحلام بأهتمام عظيم، فقد شغلت الأحلام سبعين فقرة منها، وكذلك التلمود (الفلسطيني منه والبابلي) فإنه يحتوي على الكثير من الاحلام، وقد تضمن التلمود البابلي أربعة أسفار عن الأحلام (الأسفار ٥٥ ـ ٥٨) وقد إنعكس هذا الاهتمام التوراتي والتلمودي بالأحلام على رجال الدين، فإنصرفوا إلى تفسير الأحلام، ومن أقوال أحدهم ما يدلل على ما حظيت به ألاحلام من إهتماماتهم وذلك بقوله: «إن الحلم الذي لا يمكن فهمه، هو كالرسالة التي لا تفتح». ومما يقتضي ذكره أن النبي دانيال كان أكثر من اشتهر بتفسير الأحلام في زمنه وبحدوث الرؤيا له هي أحلامه، وقد فسر الكثير من الأحلام لملوك بابل، ومنها حلم نبوخذ نصر والذي فسره بأن نبوخذ نصر سيصاب بالجنون، كما أنه إستطاع أن يستعيد حلم نبوخذ نصر الذي نسيه نبوخذ نصر نفسه، وأن يفسر محتواه، كما قام بتفسير أحلام ملوك الفرس ومنهم داريوس وكورش. ومما يلاحظ هو أن الإنجيل لا يحتوى على أي إشارة إلى أحلام السيد المسيح عليه السلام، أما القرآن الكريم، فقد تضمن الإشارة إلى حلم النبي يوسف عليه السلام وتفسيره لحلم فرعون، وفي الحالتين تدليل على تشوف الأحلام للمستقبل، وإنذارها أو تبشيرها بما سيأتي.

تبين الدراسات الأنتروبولوجية للكثير من الأقوام البدائية بأن أحلام هذه الأقوام تحمل أنباءً مسبقاً للمستقبل، من مرض أو مصيبة، وقد ترك للطبيب البدائي أمر العمل على درء هذه المصائب بطريقة أو أخرى من الطرق المعروفة في الحضارة التي ينتمي إليها الحالم والطبيب، وقد أفادت إحدى هذه الدراسات بأن الفتى أو الفتاة يصبحان مؤهلين للحلم على شريطة أن لا يكونا قد مارسا العمل الجنسي بعد، وعندها يقوم الواحد منهما بالصوم لثمانية أو عشرة أيام، ثم الصلاة طلباً لظهور رؤيا من قوى ما فوق الطبيعة، ونتيجة ذلك هي ظهور الحلم الذي ينبئ بمستقبل الحالم. ومن أحلام أحد الأقوام (أوجلالا سيوكس **Oglala Siox**)، أن الفتى قد يواجه في حلمه بإختيار صعب، فهو قد يرى القمر بذراعين واحد يحمل قوساً ونشاباً، والثاني يحمل رباطاً (شيالا) للحمل، وعليه

أن يختار أحدهما، وقد يساهم في إرتباكه أن تتقاطع يداه، فإذا أختار من بين اليدين المتقاطعتين تلك التي تحمل رباط الحمل فقد قدّر له أن يعيش ما تبقى من حياته كامرأة، وعليه أن يتزوج رجلاً وأن يقوم بعمل المرأة، ويسمى مثل هذا المستخنث (برداخي)، غير أن الانتحار قد يكون الوسيلة الوحيدة للتخلص من مثل هذا القدر الذي أنبأ به الحلم عن مستقبله.

وفي العصور الوسطى في أوروبا ظل الاعتقاد قائماً بأن الرب أو القديسين، قد يظهرون في أحلام الناس، غير أن باب الأحلام ظل مفتوحاً أيضاً لزيارة الشياطين المتخفين على شكل أو آخر، مما له أن يربك الحالم، وهو ما دعا مارتين لوثر إلى الصلاة طالباً من الله أن لا يتحدث له في أحلامه. وفي العصور الحديثة إستمر الأعتقاد في بعض الأوساط بأن الأحلام تنبئ بالمستقبل، ومما يذكر في هذا الشأن أن أبراهام لنكولن قد حلم بموته، وقد اعتبر حلمه تنبؤاً باغتياله الفعلي.

لقد كان من الطبيعي أن تظهر عبر التاريخ بعض الآراء التي تعارض الأعتقاد السائد برؤيا الأحلام عن المستقبل، وهنالك من البينات بأن بعض الناس وبعض الحضارات والأقوام كانت أكثر أو أقل من غيرها إيماناً بهذا الاعتقاد وإستجابة لمقتضياته، ومن الذين بحثوا في هذا الموضوع أو فندوا مستقبلية الأحلام هو الفيلسوف أرسطو والذي بين معارضة لهذه النظرية في واحد من ثلاث كتبه عن الأحلام وهو كتاب عن النبوءة في الأحلام، وكان من رأيه أن ما يبدو في الأحلام كرؤيا للمستقبل ما هو في الواقع إلاّ من فعل الأحلام ذاتها على الفرد في حالة اليقظة، فلهذه الأحلام أن تكون بمثابة البداية لأفكار اليقظة، كما أن لها أن تؤثر على سلوك الفرد بحيث يأتي مشابهاً لما ورد في الحلم، ولهذا أن يفسر خطأ بأن الحلم تنبأ بالمستقبل فعلاً.

وفي الإسلام، نجد بأن القرآن الكريم بينما أورد الإشارة إلى رؤيا الأنبياء، أو تفسيرهم لمثل هذه الرؤى في النوم، بأنه نهى عن السعي إلى تفسير الأحلام تفادياً لأختلاط الرؤيا بالاضغاث من أحلام الناس.

وفي العصور الحديثة قام من يفند مستقبلية الأحلام، ومن هؤلاء جون وزلي

John Wesley، والذي من رأيه أن «الحلم هو قطعة من الحياة، كسرت من جانبيها، لا تتصل بشيء، لا بالجزء الذي كان من قبل، ولا بالذي يتبع من بعد،.. أنها أشبه بالفاصلة أدخلت في الحياة...».

وقد تناول فرويد بإختصار هذا الموضوع، ذلك أنه لم يكن من المؤمنين بمستقبلية الأحلام بل على العكس تماماً رأى فيها تعبيراً عن الماضي الطفولي المكبوت، وهو يقول في الفقرة الختامية من كتابة (تفسير الأحلام)، ما يلي: «ثم ماذا عن فائدة الأحلام فيما يخص معرفتنا للمستقبل؟ إن ذلك بطبيعة الحال محال، إن الواحد يرغب في استبدال (فيما معرفتنا للمستقبل) بالكلمات: (فيما يخص معرفتنا بالماضي)، ذلك أنه من كل جانب، فإن الحلم له أصوله في الماضي. إن المعتقد القديم بأن الأحلام تكشف عن المستقبل هو حقاً ليس بالقول الخالي كلياً من الحقيقة، فالحلم بتمثيله للأمنية وقد تحققت، فأنه بالتأكيد يقودنا نحو المستقبل، غير أن هذا المستقبل الذي يتقبله الحالم بأنه واقعه الحاضر، إنما قد تكوّن على شبه الماضي بفعل الأمنية التي تفنى»، وللقارئ أن يجد شبهاً بين رأي كل من أرسطو وفرويد، وأن كان رأي أرسطو يبدو أكثر دينامية، فهو يعطي للحلم فعلاً إستمرارياً في حياة اليقظة، وهو على عكس فرويد يجد الفعل في خلق المستقبل على شبه الحلم، لا خلق الحاضر على شبه الماضي.

تجربة مع الزمن:

لقد توافرت الروايات في حياة الكثيرين من الناس وعبر العصور عن حدوث أحلام تحققت كما هي في المستقبل القريب أو البعيد، مما رسخ الأعتقاد بأن للأحلام، وخاصة أحلام بعض الناس، المقدرة على تشوف ما سيحدث في المستقبل، ولم تتوقف هذه الروايات والتجارب الشخصية حتى في هذا العصر العلماني والذي ينظر عادة إلي مثل هذه الأدعاءات بالتشكك إن لم يكن بالتكذيب والإزدراء.

من الذين وجدوا أنفسهم عرضة لمثل هذه الأحلام هو العالم ج. و. دن **J. W. Dunn**، فقد مرَّ بعدد من مثل هذه التجارب الحالمة والتي تحققت فيما

بعد، ومن هذه الأحلام، الحلم التالي الذي يرويه دن كما يلي: « في عام ١٩٠١ كنت في الرفيريا الايطالية، وهنالك حلمت ذات ليلة بأني في مكان شخصته بأنه في شدودا على النيل بالقرب من الخرطوم، وكان الحلم اعتيادياً إلاّ من شيء واحد، وهو الظهور المفاجئ لثلاثة أشخاص من الجنوب والذين ظهروا لي وكأنهم من الوحدة العسكرية التي كنت أنتمي إليها في حرب البوير في جنوب أفريقيا، وعجبت لرؤيتهم وسألتهم السبب، فأجاب أحدهم: لقد أتينا من رأس الرجاء، وقال الثاني لقد مررت بوقت عصيب وقد كدت أموت بسبب الحمى الصفراء.. وفي الصباح وعند الفطور فتحت جريدة الديلي تلغراف والتي كانت تصلنا بانتظام من بريطانيا، ووقعت عيناي على العنوان الكبير التالي في صدر الجريدة: رأس الرجاء الى القاهرة: والحملة في الخرطوم، من مراسلنا الخاص في الخرطوم، قد وصلت حملة الديلي تلغراف إلى الخرطوم بعد رحلة رائعة. وفي حلم آخر يقول دن « حلمت ذات ليلة وأنا نائم في فندق في النمسا بأني أسير في طريق بين حقلين يفصلهما عن الطريق حاجز حديدي يعلو ٨ أو ٩ أقدام، واسترعي إنتباهي فجأة رؤية حصان في الحقل الأيسر، والذي بدا وكأنه في حالة جنون، يرقص ويضرب الأرض برجليه، وجلت ببصري إلى الأمام وإلى الوراء لكي أرى إذا كان هنالك منفذ في السياج يمكن خروج الحصان منه، ولما تأكدت من أن ما من منفذ تابعت مسيري، وبعد لحظات قليلة سمعت حوافر ترعد خلفي، وبالنظر إلى الوراء لكي أرى ما حدث، وجدت بأن الوحش إستطاع الخروج بطريقة ما وبأنه يعدو بسرعة ورائي في الطريق، وركضت وكأني أرنب بري، وأمامي انتهى الطريق بدرجات من خشب، فأسرعت نحوها محاولاً الوصول والصعود عليها، وفي تلك اللحظة أستفقت، وفي اليوم التالي ذهبت لصيد السمك مع أخي في نهر صغير.. وبينما أنا أضرب الماء بسنارتي، أسترعى أخي أنتباهي قائلاً: أنظر إلى ذلك الحصان، ونظرت عبر النهر، فرأيت المنظر الذي سبق رؤيته في الحلم،.. الطريق السياج والحقلين والحصان كلها كانت هنالك... والحصان يتصرف تماماً كما فعل في الحلم، وكانت هنالك الدرجات الخشبية والتي تنتهي بجسر يقطع النهر، غير أن السياج كان على يميني، والحقول كانت أصغر مما بدت في الحلم، وكذلك الحصان... » ويقول دن:

«رحت أقص الحلم على أخي، غير أني توقفت لأن الحصان كان يتصرف بصورة غريبة، ورحت أحاول التأكيد بأنه لا يستطيع الإفلات من أي منفذ في السياج. ونظرت أمامي وخلفي أتفحص السياج، فلم أجد فيه منفذاً تماماً كما في الحلم، وهنا قاطعني أخي قائلاً: أنظر، ونظرت، فإذا بالحصان وقد نفذ من السياج بصورة ما، (كما حدث في الحلم)، وأرعدت أقدامه عبر الطريق نحو الدرجات الخشبية، وبوصولها أنحرف عنها وقفز غاطساً في النهر،». وفي حلم ثالث حلم دن بأنه رأى خط قطار مرتفع عن الأرض، وتعرف بسهولة في حلمه بأن المكان يقع شمال جسر فرت اف نورث في اسكتلندا، واختفى المنظر وعاد عدة مرات في الحلم، ولكنه في آخر منظر رأى عدة عربات من القطار ساقطة إلى أسفل المنحدر تحت خط الحديد، وعندما أفاق راح يحاول تعيين زمن الحادث كما كان منوهاً عنه في الحلم، فعينه حوالي منتصف شهر أبريل، وأخبر أخته بالحلم، (وقع حلمه في خريف ١٩١٣)، وفي ١٤ أبريل من ربيع السنة التالية سقط القطار المعروف، بالأسكتلندي الطائر، من خطه المرتفع وفي مكان يقارب تماماً موقع سقوط العربات في الحلم.

لقد أدرك دن بأن تجاربه الحالمة وما تنوه به تأتي متعارضة مع الآراء السائدة حول الزمن، وأن هذا التعارض يدفعه بالضرورة إلى مجال الرومانسيات، مما يقضي عليه بقبول وجود عالمين غير متصلين، الواحد عقلاني، والآخر غير عقلاني. وتوجب عليه أن يثبت بأن المعرفة المسبقة هي أمر ممكن علمياً، ومن أن طبيعة الزمن تسمح للملاحظة بنظرة ذات أبعاد أربعة للكون.

إن هذه الأحلام، وغيرها من أحلام مماثلة تجاوزت العشرين، حملت دن على الاعتقاد بأنه كغيره من القلة المحظوظة من الناس عبر العصور قد خص بقدرة عظيمة على رؤية المستقبل وما سيحدث فيه، وظن أيضاً بأنه يعاني من خطأ غير مألوف في علاقته مع الواقع، «شيء من الخطأ الفريد بحيث أجبرني أن الاحظ وخلال فترات نادرة، حالات من التجارب الشخصية والتي أزيحت من مكانها الملائم في الزمن»، وقد دفع هذا الشعور دن إلى الاعتقاد بأنه إذا ما استغل هذه المعرفة المكتسبة، فإنه ربما يكون قادراً على اكتشاف بعض

الخصائص العجيبة في بنية الزمن والتي أغفلت حتى الآن، ومن هذا الشعور بدأ دن يفكر في الطريقة التي يستطيع فيها مثل هذا الاكتشاف، وخطر له أن يقوم بتسجيل أحلامه كل يوم حال استفاقته، فوضع لذلك كراساً وقلماً تحت الوسادة، وحالما يستفيق وقبل أن يفتح عينيه راح يحاول تثبيت حلمه في ذاكرته قبل أن يقيده، ثم راح يسجل حوادثه كما تذكرها، وركّز على واحدة منها على الأقل ويجمع تفاصيلها الممكنة، وواظب دن على فعل ذلك لمدة أربعة عشر يوماً متتالية، وقام بمقارنة ما حلم به بما وقع في الأيام التالية، وفي نهاية التجربة وبعد تفحص النتائج النهائية للتجربة خلص دن إلى النتيجة التالية: «إن الحصيلة النهائية للتجربة هي أني عبر أسبوعين كنت قادراً على التعرف بصورة موثوقة على مثلين من الحوادث، وعلى ستة أخرى، وإن كانت غير موثوقة تماماً عندما ينظر إليها كلٍّ على إنفراد، إلاّ أنها بالكاد يمكن اعتبارها نتيجة للمصادفة إذا ما أخذت بمجموعها، غير أن أهم نقطة كانت هي أن ما من واحدة من هذه الأمثلة كان بالإمكان ملاحظتها إطلاقاً لو لم يحفظ الحلم ويسجل» ويضيف دن في هامش هذا القول: «إن عدد الأحلام التي تدل على المعرفة المستقبلية كانت على وجه التقريب مساوية لعدد تلك المدللة على تذكر حوادث الماضي». وقد خلص دن إلى الرأي بأن الظاهرة الحادثة إنما تسند النظرية بأنها نتيجة الخاصة الطبيعية لعلاقة الفرد العامة مع الزمن، ولإثبات أن هذه العلاقة مع الزمن ليست بخاصة فردية خص بها القلة من الناس، فقد تمكن دن من إجراء تجارب مماثلة على الغير كتلك التي أجراها على نفسه، وخلص من تجاربه على نتائج مماثلة لما حصل عليه من تجربته الخاصة على أحلامه، وقد خلص دن من تجاربه هذه إلى أن تشوف المستقبل كتذكر الماضي كلاهما ممكنان في الأحوال الطبيعية وبمقادير متساوية تقريباً ،وبأن هذه الإمكانية تتوفر في اليقظة كما تتوفر في الحلم إذا ما أستطاع الواحد أن يركز أنتباهه. وفي تفسير هذه الظواهر أفترض أن الزمن ليس بعداً واحداً ويسير في خط مستقيم يصل بين الماضي والحاضر وإلى المستقبل، وإنما هو متعدد الأبعاد، وبأن الواحد في نقطة ما من شبكة الأبعاد الزمنية هذه يستطيع في آن واحد أن يطل على الماضي والحاضر وعلى المستقبل.

لقد توالت الروايات قبل دن وبعده عن أناس كثيرين ممن أفادوا بالتوافق المذهل بين محتوى أحلامهم من الحوادث وبين ما حدث في المستقبل، وقد دون الكثير من هذه الروايات بدقة علمية من الصعب تفنيدها: ومعظم هذه الروايات تتطلب التفسير، وهي توحي لمن يتمعن فيها بأن الإنسان قادر على التنبؤ بالمستقبل، وبأن المستقبل قد تقرر مسبقاً وكأنه حدث فعلاً وقبل أن يحدث في وعينا له.

لقد كان من الطبيعي أن يوجه النقد والتشكك والتفنيد لهذه الروايات، فمنهم من أعتبرها أمراً غير معقول، وهؤلاء هم الذين ينظرون إلى التجربة الإنسانية عبر الزمن ببعده الطولي المألوف، الماضي، ثم الحاضر، ثم المستقبل، وبأن الأول لا يمكن أن يسبق الثاني ولا الثاني الثالث وهكذا حتى النهاية، ومنهم من رأى فيها مجرد صدفة، وردها آخرون على اعتبار أن الواحد قد مر بالتجربة أولاً ثم حلم بها بعد ذلك، أو أن الواحد يحلم أحلاماً متعددة فإذا ما حدث في المستقبل ما يشابهها فطن إليها وركز عليها أهتمامه وأعتبرها وكأنما جاءت تحقيقاً لأحلامه السابقة.

أن معظم هذه الاعتراضات يمكن ردها، فأولئك الذين يرفضون مثل هذه الظواهر لأنها غير معقولة قد فاتهم الإدراك بأن كل ما نعرفه ونؤمن به الآن من علم ومعرفة قد كان في يوم ما أمراً غير معقول، واتهم الذين جاءوا به بالسحر أو الكفر أو الزندقة، أما الذين يرفضون هذه الظواهر بسبب معارضتها لمفهوم العلم الحالي عن الإمتداد الطولي للزمن، فمثل هذه النظرية للزمن قد استبدلت بنظريات متعددة الأبعاد في الفيزياء الحديثة وهي النظرية التي تعطي تفسيراً لمثل هذه الظاهرة، أو على الأقل تستوعب هذه الظاهرة ولا تنفيها بالرفض.

أن البينات المقدمة تستحق التأمل والبحث في إمكانيتها. خاصة إذا ما تبين بأن المطابقة بين الحلم أو اليقظة وبين حوادث المستقبل لا يمكن تفسيرها على أساس من تجربة سابقة، أو على أساس الاستنتاج من الوضع القائم وأحتمالاته المستقبلية، أو على أساس من الحتمية التي يمكن تفسيرها علمياً. ومما يزيد في

ضرورة هذا التأمل والبحث هو أنها تستعصي على التفسير بناء على الأحتمالات الاحصائية الممكنة في الظروف الطبيعية.

أن هذه الظاهرة وغيرها من الظواهر الخارقة كالتلبثة والأستبصار ما زالت من المواضيع المحيرة، والتي تثبتها التجربة ويرفضها العقل، ويحاول العلم الحديث استيعابها كجزء من مفاهيمه، وفي تقديرنا أنه سيظل من الصعب التوصل إلى فهم صحيح ونهائي لهذه الظواهر والتي ربما تحتاج إلى ما هو أوسع من عقل الإنسان لإدراكها وتفسيرها.

ومن النظريات التي وردت في تفسير هذه الظاهرة نظرية سولتمارش Saltmarch وهي أن ما تحت الوعي من العمليات العقلية يملك مدى أوسع من التجربة مما يملكه الوعي والذي يتحدد بصورة أعظم في الحاضر، ولعل هذا يمكّن ما تحت الوعي من رؤية ما يأتي قبل حدوثه، وهو بسبب إتصاله بالوعي فإن له أن ينقل هذه المعرفة في الحالات الملائمة، وهذه الحالات الملائمة هي التي يكون فيها ما تحت الوعي في حالة نشطة، ويكون باب الصلة بينه وبين الوعي مفتوحاً، كما يحدث ذلك في النوم وفي حالات التأمل في اليقظة. لقد أدرك دن، وهو المتمكن في العلوم الطبيعية بأنه يتوجب عليه أثبات أن الظواهر التي لاحظها والمنبئة عن المستقبل لم تكن من فعل المصادفة أو أنها من الظواهر المتوقعة بسبب ما تهيأ لها من أسباب تجعل تحقيقها أمراً ممكناً ومتوقعاً، أو أنها ظواهر إيجابية يتصور فيها الفرد بأن ما حدث بعد الحلم قد سبق وحلمه، أو أن الفرد يسعى لتحقيق حلمه بفعل القوة الإيحائية للحلم، أو ما يحدث أحياناً من أن الفرد يضخم حادث المستقبل بصورة غير واعية وإلى الحد الذي يتماثل فيه مع محتوى حلمه. ولعل أهم ما واجه دن من تحديات هو ضرورة أثبات أن المقدرة على تشوف المستقبل ليست بالامتياز المعطى للقلة من الناس، ومن أنها على العكس ظاهرة إعتيادية وطبيعة في جميع الناس. حالها في ذلك حال الأحلام عن الماضي والتي يتشاطر فيها الناس جميعاً.

الفصل السابع والعشرون

الأحلام والجنس

فرويد والجنس والأحلام.
المحتوى الجنسي للأحلام
مدى وضوح المواضيع الجنسية
العلائق الجنسية في الأحلام.
الجنسية المحرمة في الأحلام.
الأعضاء الجنسية في الأحلام.
الرموز الجنسية في الأحلام.
انتصاب القضيب في الأحلام.
الاستحلام في الأحلام.

« الأحلام والجنس »

موضوع العلاقة بين الجنس والأحلام هو موضوع مثير للجدل، ولعل معظم الجدل وأشد ما فيه من حدة يتركز حول الأفتراض الذي جاء به فرويد من أن الأحلام في معظمها إنما هي تعبير عن إرضاء الحاجة، وبأن هذه الحاجة في جوهرها إنما هي حاجة جنسية قامت في الطفولة وتعذر إرضاؤها واقتضى لذلك كبتها في اللاوعى، ومن هناك راحت تقتنص الفرصة للتسرب والتعبير عن وجودها في وعي الأحلام، وبذلك بتم ارضاؤها ولو جزئياً. وقد أثار هذا الرأي والذي لم يترك فيه فرويد مجالاً للتوفيق إعتراض الكثيرين ممن لم يجدوا للجنس مثل هذه الأهمية المطلقة في تكوين الأحلام، وهو اعتراض تعزز من ناحية بسبب عجز فرويد وأتباعه عن أثبات فرضيتهم بصورة مقنعة، ومن ناحية أخرى نتيجة للأبحاث العلمية المستجدة التي أعطت الأحلام مفهوماً بايولوجياً يتجاوز المفهوم السايكولوجي المستند على الطاقة الجنسية المكبوتة والحاجة إلى اطلاقها عن طريق ظاهرة الأحلام. ومع ذلك فإنه لا يمكن إنكار أو التقليل من أهمية الدوافع الجنسية كمصدر فعال في تكوين محتوى الأحلام

في الكثير من الحالات. وهنالك الكثير من البينات التاريخية القديمة والمعاصرة والتي تفيد بأهمية الدوافع الجنسية في تكوين الأحلام، غير أن ما من أحد ذهب إلى الحد الذي ذهب إليه فرويد من الجزم بجنسية الأحلام، وبالصورة المطلقة تقريباً والتي جاءت عليها نظرياته في هذا الشأن.

لقد لاحظ القدماء في الحضارات التاريخية ورود الأحلام الجنسية في الأحلام سواء جاءت على صورة جنسية مباشرة، أو جاءت على صورة رمزية، كما أن بعضهم قد أدرك مصادر هذه الأحلام في ما يمكن مساواته مع حيز اللاوعي في المفهوم النفسي المعاصر، ولعل أول من عبر عن ذلك بصورة واضحة هو الفيلسوف الأغريقي أفلاطون وذلك بقوله الذي يتضح منه أسبقيته لفرويد في نظريته عن الصراع الأوديبي، فهو يقول: «في النوم، فإن الوحش فينا، والذي أتخم باللحم والشراب، فإنه يصبح هائجاً وينفض عنه النوم وينطلق سعياً وراء كل ما يمكن أن يرضي غرائزه.. وفي الخيال، فإنه لا ينثني عن مضاجعة أمه، أو أي شخص آخر، إلهاً كان أو رجلاً، أو بهيمة أو أي محرم من طعام أو فعل أو دم»

لقد أولت كتب التفسير للأحلام اهتماما بالأحلام الجنسية المباشرة والرمزية، وفسرت هذه الأحلام على صور عديدة طبقاً لمحتوى الأحلام من ناحية، ولشخصية وظروف وحاجات الحالم وأخلاقه من ناحية أخرى. وعلى سبيل المثال فإن ارتميدوروس الذي عاش في القرن الثاني بعد الميلاد والذي ينتمي إلى الحضارة الرومانية (أصله من آسيا الصغرى)، قد أورد في إحدى مجلدات كتابه عن تفسير الأحلام بينات مباشرة أو متسترة من أحلام المحب لحبيبته، وفي وقت لاحق من الحضارة المسيحية، وهو زمن ساد فيه الزهد، واعتبرت الشهوة الجنسية بأنها المنبع الغزير لجميع الشهوات الإنسانية، ومن أصحاب هذا الرأي هو غريغوري في القرن الخامس، والذي كان من رأيه بأن بالإمكان الإستدلال على عفة الفرد أو شهوانيته من تفحص أحلامه، وقد وجد هذا الرأي طريقه إلى الفكر المسيحي عبر القرون التالية، ونظر إلى الأحلام على أنها تمثل شهوة آثمة، وبأنها من فعل الشيطان، ودعا لذلك إلى ضرورة تجنب

الأحلام لأنها تدفع بالفكر نحو الشر والخطيئة، ومثل هذا الرأي قد وجد طريقه أيضاً إلى الحضارات والديانات المعاصرة والتي أعتبرت الأحلام الجنسية رجساً من عمل الشيطان، وبأنها تفسد الطهارة، وقد ساد مثل هذا المعتقد حتى زمن غير بعيد من العصر الحديث، وكل ما حدث من تبديل هو أن فكرة فعل الشيطان في تسبيب الأحلام قد أسقطت وحل محلها الرأي العلمي الذي فسر هذه الأحلام على أنها تعبير عن غرائز غير مقبولة ومكبوتة، وقد افترض بأن هنالك ركناً خفياً أو غير واع من الفكر والذي تقطن فيه هذه الغرائز والتي لا يجيز المجتمع التعبير عنها بالشكل المباشر والصريح. وقد جاءت نظريات فرويد بمثابة امتداد ذروة لهذا الأفتراض، وأن كان قد نظر إليها في حينه وحتى الآن على أنها مبالغة في التأكيد على فعل الجنس في الأحلام سواء من حيث المحتوى أو من حيث التكوين والتفسير.

فرويد والجنس والأحلام:

لقد جاء فرويد بالرأي الجريء بأن الجنس هو جوهر الأحلام، ليس من حيث المحتوى فقط، وإنما أيضاً من حيث الدينامية المحركة لظاهرة الحلم، وهو لم تستثن من ذلك حتى الأحلام التي لا تظهر فيها أية فعالية أو تنويه بالجنس. وخلاصة نظريات فرويد في هذا الموضوع، هي أن الأحلام ما هي إلاّ ظاهرة تعبيرية لتحقيق الرغبات، وهو رأي لا يختلف فيه كثيراً عن آراء معاصريه في هذا الأمر، غير أن الرغبات بالنسبة لفرويد تعني الرغبات الجنسية بصورة محددة، فاللاوعي عنده يتكون كلياً من الرغبات الجنسية، والأحلام ماهي الا الوسيلة التعبيرية عن ما يحتويه اللاوعي، والأحلام هي بالضرورة جنسية المحتوى سواء ظهرت كذلك أو لم تظهر. وقد أدرك فرويد بأن عليه أن يفسر عدة ظواهر تبدو متعارضة مع نظريته هذه عن جنسية الأحلام، ومن أهم هذه الظواهر أن الأطفال الصغار لا تحلم بالمواضيع الجنسية، كما أن أحلام النامين من الناس ذكوراً وإناثاً هي ذات محتوى لا يتطرق للأمور الجنسية في معظم الحالات، ومن هذه الظواهر أيضاً أن معظم الأحلام ذات محتوى عاطفي غير مفرح أو مريح إن لم تكن في غالبها مزعجة ومقلقة ومخيفة إن لم تكن مرعبة،

وهو واقع له أن يتعارض مع أي إفتراض بأن الأحلام تعبر عن أرضاء الرغبات، وبأن هذه الرغبات هي ذات طبيعة جنسية.

لقد توافر فرويد على مواجهة جميع هذه الأعتراضات على نظرياته بشأن جنسية الأحلام، فأحلام الأطفال تخلـو مـن مـواضيـع الجنسيـة، بينما أحلام الفترات اللاحقة كلها تنبع من الرغبات الجنسية الطفولية المكبوتة، ويفسر فرويد هذه المفارقة في أن الأطفال الصغار يعبرون عن دوافعهم بصورة مباشرة وبدون الإضطرار إلى كبتها، ولهذا فأن أحلامهم تأتي امتداداً لرغباتهم غير المتحققة أثناء اليقظة، فأحلامهم لا تصدر عن اللاوعي لأن لا وعي عندهم في هذه المرحلة من العمر، ولا بد لهم من الأنتظار حتى تصطدم رغباتهم الجنسية بموانع الواقع وتحديداته، وعندئذ لا بد لهم من كبت هذه الرغبات، وهو الكبت الذي يعتبر بداية اللاوعي وما يحتويه من دوافع، ومتى حدث ذلك، فان مادة الأحلام تستمد جوهرها وطاقتها الجنسية في محتوى معظم الأحلام، وهي الظاهرة التي لها من وجهة نظر منطقية أن تفند جنسية الأحلام، فإن فرويد يفسر ذلك على أن ما يظهر في الأحلام هو المحتوى الظاهري فقط، وهو محتوى يتضمن مواضيع عديدة من مخلفات وقائع ورغبات الأيام السابقة للحلم. وفي نظر فرويد، فإن هذا المحتوى الظاهري يختفي وراءه المحتوى الكامن للحلم، وهو المحتوى الذي يكمن في اللاوعي وهو جنسي الجوهر ومستمد من الرغبات الجنسية التي سبق تعارضها في واقع الأطفال مع ضرورات الواقع، وبالتالي أقتضى كبتها، وفي تقدير فرويد فأن ما من حادث أو تجربة أو رغبة يداعبها الفرد في وعيه أو يحتفظ فيها في ما قبل وعيه، لها أن تكون كافية لتكوين الحلم في حد ذاتها، ولا بد لها لكي تظهر في الحلم من أن ترتبط بمحتوى مكبوت معها في اللاوعي، أما لماذا لا يظهر هذا المحتوى المكبوت على حالته وطبيعته في الحلم؟ فإن فرويد يفسر ذلك بأن ظهور هذا المحتوى بصورة متسترة هي الإمكانية الوحيدة المتاحة له للظهور إلى وعي الحلم بدون معارضة الحاجب أو الرقيب، والذي مهمته هي المحافظة على وعي الذات من إقحام ما لا يتوافق مع أمن الذات وتكاملها.

أما الاعتراض الثالث عن جنسية الأحلام والذي يدور حول تعذر التوفيق بين أن تكون الأحلام محاولة لأرضاء الرغبات الجنسية والطفولية المكبوتة، وكونها في نفس الوقت ذات محتوى غير مريح، فأن فرويد يجد مخرجاً لهذا التعارض. فالرغبات الجنسية المكبوتة في نظره ليست بالضرورة ذات طبيعة ملذة، وعنصر اللذة فيها يمتزج منذ البداية بآلام الكبت والتي من عناصرها قلق الطفل وخوفه من العقاب بسبب مداعبته لرغبات حظرت عليه، ومن عناصرها أيضاً شعور الطفل بالإثم لمداعبته لأفكار عدوانية تجاه من يحبط رغباته الجنسية. ويجد فرويد في هذه العناصر ما يفسر ظهور معظم الأحلام مهما كان محتواها على صورة مزعجة وغير مريحة وعلى خلاف ما هو متوقع من الراحة والإنفراج عند إنقضاء الرغبة الجنسية وتحقيقها سواء كان ذلك بالواقع أو الخيال، كما يفسر فرويد ظهور الكثير من الأحلام على صورة مزعجة ومقلقة بأنه نتيجة فعل ما قبل الوعي، والذي يقوم بمهمة تفشيل وأحباط التعبير الكامل والتفريج عن الرغبة المكبوتة، وبذلك فأن ألم الأحباط في نظره هو ليس من جوهر الحلم. ويستنتج فرويد من جميع ملاحظاته ومحاولاته التفسيرية للأحلام، بقوله: «إن الفرد كلما أشغل نفسه في موضوع تحليل الأحلام، كلما أصبح أكثر إستعداداً للأعتراف بأن معظم الأحلام في الكبار تتعلق بمواضيع جنسية وتعبر عن رغبات شهوانية» وعلى أساس من هذا الافتراض فإن فرويد يحاول الوصول إلى المحتوى الكامن واللاوعي من الأحلام، وهو المحتوى الذي يتكون من التجارب والذكريات والرغبات الجنسية التي كبتت في زمن الطفولة.. وأخيراً فقد ترتب على فرويد أن يفسر لماذا تطغى الرغبات الجنسية المكبوتة على الأحلام. والجانب الأول من التفسير لهذا الدافع هو اعتقاده بأن اللاوعي كله يتكون من تجارب جنسية طفولية مكبوتة، أما الجانب الثاني من التفسير فهو أن هذه الرغبات المكبوتة لا تظل ساكنة وإنما هي في حالة تحرك وتسعى للظهور والتعبير عن حاجتها، وهي حالة تحدث التوتر في الشخصية، ولما كان يمتنع على هذه المكبوتات الظهور في وعي الفرد أثناء اليقظة، وليس لها من سبيل للظهور إلاّ في هدأة النوم، وخلاله تعبر عن وجودها بالإرضاء المتخيل في الأحلام، وهو الإرضاء الذي يمكّن النوم من الاستمرار، وفي ذلك يقول فرويد «إن

الأحلام هي وسيلة من الأرضاء الهلوسي والتي يمكن بواسطتها أبعاد الإثارات العقلية التي من شأنها أن تزعج النوم». وأخيراً يمكن إختصار آراء فرويد في الأحلام بأن جوهرها (المحتوى الكامن) هو جوهر جنسي، وبأن هدفها الأساسي هو إرضاء الرغبة الجنسية، وبأن هذا الهدف يحقق استمرارية النوم.

إن تفحص الأحلام على صورها الظاهرية يبين ورود الأحلام الجنسية من نوع أو آخر في نسبة غير قليلة من الأحلام، ولعل النسبة تكون أكبر مما يبدو في الظاهر لو أمكن للفرد أن يتذكر جميع أحلامه، ولو كان أكثر صراحة في الأفضاء عن محتواها الفعلي، ولو أمكن العثور على المعاني الجنسية في رموز الأحلام، غير أن مجموع هذه الأحلام لا يبرر الافتراض بأن أصول الأحلام كلها هي ذات طبيعة جنسية، وفي رأى الباحثين في الأحلام أن الأحلام الجنسية لا تزيد على عشرة في المئة من الأحلام التي تم تحليلها، وأن مواضيع أخرى غير الأمور الجنسية تظهر في الأحلام، ففي دراسة تحليلية لعينة كبيرة من الأحلام في المجتمع الغربي تبين بأن ٤٠ ٪ منها هي ذات مواضيع مخيفة، و١٨ ٪ مثيرة للغضب، ٦ ٪ مثيرة للحزن، وفي ١٨ ٪ مثيرة للحماس أو الدهشة. وفي تحليل مماثل للأحلام في مجتمع بدائي تبين بأن أحلام الذكور وأحلام الإناث تتجه في مواضيعها إلى واحد من أربعة مواضيع. وهي الجنس والموت والعنف والإتصال مع الجنس الأبيض. كما تبين بأن معظم الأحلام الجنسية وخاصة تلك التي تصور العلاقة الجنسية المباشرة تأتي في أحلام الذكور فقط. ويتضح من هاتين الدراستين، وغيرهما من الدراسات، بأن الأحلام الجنسية وخاصة الصريحة منها هي قليلة الورود في الأحلام نسبياً، وهي بالتأكيد غير غالبة الظهور في الأحلام، كما توحي بذلك نظريات فرويد، غير أن فرويد قد حاول تجاوز هذا الواقع بإفتراضه أن الأحلام الأخرى غير الجنسية في ظاهرها، إنما هي في الواقع تعبير ظاهري يموه على المحتوى الأصلي والكامن للأحلام، وهو محتوى جنسي في طبيعته، هذا مع العلم بأن فرويد لم يستطع ولو مرة واحدة التوصل إلى المحتوى الكامن لأي حلم من الأحلام التي حاول تحليلها.

إن مما زاد في تعقيد العلاقة بين الجنس والأحلام هو الإكتشاف الذي حققه

أوهلمير Ohlmeyer في الأربعينات من هذا القرن، وهو حدوث إنتصاب قضيبي عند الذكور خلال كل دورة من دورات النوم الحالم، وهذا الإنتصاب يقع عادة بعد ثواني أو دقائق قليلة من إبتداء كل دورة حالمة، وينتهي بانتهائها، غير أن نسبة غير قليلة من حالات الانتصاب تحدث قبل بضعة دقائق من أبتداء دورة الحلم، وقد عزز هذا الإكتشاف والذي تعذرت ملاحظته عبر زمن التاريخ كله، أفتراض فرويد بأن جميع الأحلام لا بد أن تكون ذات طبيعة جنسية، وبأن أي محاولة لرد هذا الافتراض لا بد لذلك أن تتضمن تفسيراً لهذه الظاهرة العامة والتي تشمل كل إنسان وفي كل فترات حياته، وفي دورة حالمة من دورات نومه، ومع أنه يصعب نفي العلاقة بين الجنس وبين الانتصاب القضيبي، إلاّ أن من المشكوك فيه أن يكون كل انتصاب قضيبي، وهو ما يحدث مع كل فترة حالمة، مدللاً على أن الحلم الحادث هو حلم جنسي، سواء كان ذلك في محتواه الظاهر أو في محتواه الكامن، ولو كان الأمر كذلك لاقتضى أن تتوفر الأحلام الجنسية في الأطفال الصغار حتى عند الولادة والذين يظهرون انتصاباً قضيبياً على فترات أثناء النوم والتي تعتبر فترات حالمة، مع أنه لا يعقل أن تكون للأطفال في مثل هذا السن أية تجارب أو إدراكات ذات طابع جنسي، ولهذا فإنه ينظر إلى حالات إنتصاب القضيب المصاحبة لكل حلم بأنها تخدم هدفاً بايولوجياً مستقلاً عن طبيعة ومحتوى الاحلام. والمعتقد في الوقت الحاضر هو أن الانتصاب القضيبي أثناء فترات النوم بأنه يخدم غرض الأعداد البايولوجي للمقدرة الجنسية، وهو إفتراض يشبه الافتراض بشأن حركة العين السريعة أثناء النوم والتي يعتقد بأنها بمثابة إعداد بايولوجي للحركة المتوازنة والمتوافقة للعينين أثناء اليقظة، أو أن الأنتصاب القضيبي هو تعبير ظاهري عن عملية بايولوجية غير ظاهرية من أطلاق الطاقة الجنسية الفائضة والعائمة. ومع ما في هذه التعليلات للانتصاب القضيبي من منطق، فإن التفسير الحقيقي والمقنع ما زال خفياً حتى الآن، هذا وما تجدر الإشارة إليه هو أن الأنثى في أحلامها لا تظهر مثل هذه الفعالية في أي جزء من أجزاء جهازها الجنسي، ولعل السبب في ذلك يعود إلى تعذر إجراء مثل هذه الملاحظة على الأنثى أثناء نومها الحالم، هذا ولا يستبعد أن تكون هنالك ظاهرة من التغير الدوري في عضو أو آخر من

الأعضاء التناسلية للأنثى أثناء فترات الأحلام. وأخيراً فإن أكتشاف الأنتصاب القضيبي المصاحب للأحلام قد أثار الكثير من الدهشة، لا لأنه ظاهرة ملازمة لفترات الأحلام في كل إنسان، وإنما أيضاً لأنه ظل خافياً عن الملاحظة منذ البداية للتاريخ الإنساني وحتى زمن غير بعيد من هذا القرن.

إن البحث في العلاقة بين الجنس والأحلام يشمل عدة نواحي، اهمها هي: (أولاً) المحتوى الجنسي للأحلام، (ثانياً) الانتصاب القضيبي، (ثالثاً الافراز المنوي (الاستحلام)، وهذه النواحي الثلاثة بمجموعها تنوه بالعلاقة الوثيقة بين حياتنا الجنسية من ناحية، وبين حياتنا العقلية أثناء الحلم والتي تعتبر بصورة أو أخرى إمتداداً لحياتنا الجنسية ولحياتنا العقلية أثناء اليقظة، ولما كانت القضايا الجنسية تحتل مكاناً كبيراً في حياتنا أثناء اليقظة، وتعبر عن وجودها بطريقة أو أخرى من الطرق المباشرة أو غير المباشرة، والواعية أو غير الواعية، فإن لنا أن نتوقع بروز القضايا الجنسية أثناء أحلامنا وبصورة أكثر وضوحاً ومباشرة، وهو أمر بديهي بالنظر لأن النائم في أحلامه لا يخضع لعمليات الكبت التي يتوجب عليه الخضوع لها أثناء اليقظة، وهو بذلك يطلق العنان لغرائزه وشهواته لأن تعبّر عن حاجاتها بدون إحتراز أو تقييد.

المحتوى الجنسي للأحلام:

البحث في هذا الموضوع يشمل عدة قضايا، منها مدى ونوع المحتوى الجنسي في الأحلام، والصور التي يظهر عليها هذا المحتوى من علاقة جنسية مباشرة أو غير مباشرة، والعلاقة الجنسية المحرمة، وظهور الأعضاء الجنسية في الأحلام، والرموز الجنسية في الأحلام، وبالنظر لسعة ووفرة ألابحاث في هذه المواضيع ولتناولنا لبعضها في أمكنة عديدة من هذا الكتاب، فأنا سنكتفي هنا بمختصر للآراء والبينات المتوفرة في هذه المواضيع.

١ ـ مدى وقوع المواضيع الجنسية في الأحلام:

إذا أعتبرنا الأحلام بمفهومها الشامل والذي يتضمن أحلام اليقظة وأحلام

النعاس إلى جانب أحلام النوم، فإن القضايا الجنسية تشمل بصورة واضحة جزءاً كبيراً من أحلامنا، وإذا اقتصرنا البحث على أحلام النوم، فإن نسبة الأحلام الجنسية من بين الأحلام قد لا تتجاوز العشرة في المئة، وهذه النسبة تتضمن فقط الأحلام التي تظهر فيها تجارب أو أحاسيس جنسية واضحة والتي يدركها الحالم على أنها ذات طابع جنسي أو تنوه به، ولهذه النسبة أن ترتفع إلى أعلى من ذلك إذا ما فسرت رموز الأحلام ومحتوياتها الغامضة، والتي كثيراً ما تفسر على أنها ذات دلالة جنسية. ولعل فرويد هو أكثر من رأى في الأحلام محتوى جنسياً، ومع أنه أستثنى من ذلك بعض الأحلام التي تمثل حاجات فيزيولوجية ملحة كالجوع والعطش والحاجة للتبول، إلاّ أنه أفترض بأن بقية أحلامنا هي ذات طبيعية جنسية. ويفسر فرويد المحتويات الظاهرية للأحلام والتي لا يتبين فيها أية دلالة جنسية بأنها تخفي وراءها محتوى جنسياً، وبأن هذا المحتوى هو المحتوى الأصلي للأحلام والذي يكمن في لا وعي الفرد، والذي هو جنسي الأصول ويؤول إلى الرغبات الجنسية المكبوتة في الطفولة. وإنطلاقاً من هذه القاعدة، فإن فرويد قد وجد في الأحلام من الرموز، وخاصة الرموز الجنسية، أكثر مما وجده غيره، وإلى حد القطع بأن ما من تجربة ظاهرية تظهر في الأحلام إلاّ وتخفى وراءها رغبة جنسية مكبوتة وغير ظاهرة، وهو رأي لا يوافقه عليه الكثيرون. ومهما كان الجدل بشأن هذا الموضوع، فإن من غير المعقول أن تكون القضايا الجنسية وحدها هي محور حياتنا العقلية، سواء كان ذلك أثناء النوم أو أثناء اليقظة، فهنالك قوى غريزية أخرى لها ما للجنس من فعل على الحياة العقلية في الحالتين، ومن هذه غريزة البقاء وحاجاتها الاساسية، والتي تفرض نفسها بالضرورة على حياتنا العقلية في يقظتنا وفي أحلامنا وإلى حد لا يقل أن لم يزد على فعل حاجاتنا الجنسية، وإذا كانت هنالك بينات عن وفرة الأحلام الجنسية في بعض الناس وفي مراحل معينة من العمر إلاّ أن هذا لا يكفي لقبول التعميم الجازم الذي جاء به فرويد بهذا الشأن عن الغلبة المطلقة للأحلام الجنسية، وهو التعميم الذي ليس له ما يسنده حتى الآن.

٢ ـ العلاقة الجنسية:

بالرغم من الافتراض الفرويدي بأن الرغبة الجنسية المكبوتة في اللاوعي تكوّن المحتوى الكامن والأساسي للأحلام، إلاّ أن هذه الرغبة وأرضاءها لا تظهر إلاّ في نسبة قليلة من الأحلام، وأن كان من الصعب تحديد هذه النسبة بين الناس بسبب الفروق في الأعمار والشخصية والظروف الخاصة والبيئة الحضارية، إضافة إلى عوامل النهي الفعالة على تذكر الأحلام الجنسية أو الحلم بها والإفضاء بها في ظروف اختبارية. وفي إحدى الدراسات على مجتمع بدائي أمكن جمع ١٤٩ حلماً من أحلام ٤٣ ذكراً و٨ نساء، وقد تبين من الدراسة أن العلاقة الجنسية الفعلية ظهرت في ١٩ حلم من هذه الأحلام (٢/١ ٧ في المئة)، وجميعها كانت من أحلام الذكور، وفي أكثر من نصف هذه الأحلام كانت العلاقة مع الأقارب من الإناث، (مع ابنة الخال)، وفي حالة واحدة فقط كانت العلاقة مع زوجة الحالم. وتبين من دراسة أخرى بأن الذي يحلم بعلاقة جنسية صريحة، فإنه نادراً ما يحلم بأكثر من ملاقاة واحدة في حلمه، غير أن هنالك من يفسر رمز الموت ثم البعث إلى الحياة من جديد بأنه يرمز إلى الرغبة الجنسية المتكررة في الحلم، والتي من شأن مطاوعتها ذبول القضيب (موته).

أن ما يسترعي الانتباه هو قلة أو ندرة الأحلام عند الإناث والتي تتضمن مواقف العلاقة الجنسية المباشرة، وفي رأي فرويد أن هذه الأحلام تحدث ولكن على صورة رمزية، فأحلام (السقوط) تحدث عند الإناث، ويصاحبها عادة الشعور بالقلق، ويرى فرويد في حلم السقوط بأنه تعبير رمزي لإستسلام الأنثى الحالمة للأغراء الجنسي، هذا ولا تندر في حياة الأنثى، خاصة في سن المراهقة، وقائع الأحلام التي تتعرض فيها الفتاة للملاحقة أو الخطف أو محاولة الاغتصاب، وكلها تحمل التنويه بالعلاقة الجنسية، والتي يمكن النظر إلى بواعثها بأنها مزيج من الرغبة الجنسية والخوف من نتائج تحقيقها.

٣ ـ الجنسية المحرمة:

الجنسية المحرمة، هي العلاقة الجنسية التي تعتبر محرمة وبذلك ممنوعة في

عرف مجتمع أو آخر من المجتمعات الحضارية منها أو البدائية، وهنالك بعض التباين في هذه المجتمعات حول عدد ونوع المحرم من العلاقات الجنسية، غير أن هنالك نواة من التحريم تشترك فيها جميع المجتمعات، وهي تشمل العلاقة الجنسية بين الأم وإبنها، وإلى حد أقل بين الأب وابنته أو ابنه، هذا وهنالك جدل فيما إذا كان للجنسية المحرمة مبررات بايولوجية كما يعتقد البعض، أو أنها نشأت بفعل ضرورات إجتماعية، ثم أن هنالك من يوسع مجال الجنسية المحرمة لتشمل ليس فقط العلاقة الجنسية الفعلية أثناء اليقظة، وإنما أيضاً هذه العلاقة أثناء الحلم، والمراودة بها سواء أثناء اليقظة أو الحلم، ومداعبتها أثناء اليقظة..

لقد اعتبر فرويد الجنسية المحرمة بأنها الأساس الأول للكبت، ورأى في ميول الطفل نحو أمه والطفلة نحو أبيها، رغبة جنسية تسعى للتحقيق، ولما كانت هذه الرغبة محرمة، فقد اقتضى كبتها في اللاوعي كطاقة وتجربة جنسية غير مقبولة، واصطلح فرويد على هذه التجربة المكبوتة بالمركب الأوديبي. وجعل فرويد من هذا المركب جوهر نظرياته حول الحياة النفسية للفرد، بما في ذلك منبع الأعراض النفسية والأحلام. وفي رأي فرويد أن العلاقات الجنسية المحرمة ليست ناموساً إجتماعياً طارئاً بالنسبة للفرد ويتعلق في الحياة، وإنما هو من جملة الإستعدادات البايولوجية العضوية، ويقول في ذلك: «إن الحائل دون العلاقة الجنسية المحرمة ربما يكمن في الملكات الإنسانية السانحة، وكغيره من المحرمات، فانه قد أصبح ثابتاً في نفوس الكثيرين بعملية الوراثة العضوية». وفي وقت لاحق أضاف فرويد إلى ذلك قوله: «أن الأطفال يجبرون على أن يكرروا بإيجاز تاريخ الإنسانية، وذلك بكبتهم لأي ميل لإختيار المواضيع الجنسية المحرمة». غير أن الكبت لا ينهي الرغبة. ويقول فرويد في هذا الأمر في الفصل الخاص بسايكولوجية عملية الحلم، في كتابه (تفسير الأحلام)، ما يلي:

«إن المادة النفسية المكبوتة، والتي منعت أثناء اليقظة من التعبير وقطعت من الأحساس الداخلي نتيجة التحييد المتبادل للمواقف المتناقضة، فإنها (أي المادة النفسية المكبوتة) تجد طريقاً ووسائل، وتحت سيطرة من عملية التوفيق، لإقحام نفسها في الوعي أثناء الليل (الحلم).

إن فرويد لم يكن أول من أفترض مثل هذه الأصول من الكوابت الخفية للأحلام، فقد أفترضها أفلاطون قبله بما يقارب الأربعة وعشرين قرناً والذي رأى بأن النوم يعطي الفرصة (للوحش الهائج في داخلنا.. لكي ينتصب وينفض عنه النوم ويسعى في طلب ذلك الذي يرضي غرائزه». أما ارطميادوروس، والذي ولد في بداية القرن الثاني للميلاد، فقد تناول في كتابه (تفسير الأحلام، الأحلام التي تتضمن الجنسية المحرمة، بما في ذلك حلم الولد بمضاجعة أمه، وغيرها من العلاقات المحرمة، ولعل الطريف في هذا الأمر هو أن ارطميادوروس نوه بعنصر غيرة الأبن من أبيه، وبما تؤدي إليه هذه الغيرة من كراهية، وهو تنويه يسبق بقرون عديدة نظرية فرويد عن المركب الأوديبي وفعله في تكوين اللاوعي والتعبير عنه في الأحلام، هذا وقد أعتبر ارطميادوروس هذا النوع من الأحلام بأنه من الأضغاث وليس من الرؤيا، فالرؤيا في الأحلام فأنها (تدل على ما سيكون، وإما الأضغاث فإنما تدل على الشيء الحاضر، وهي لا تنذر بشيء). ويقول ارطميادوروس في حلم مضاجعة

الواحد لأمه في الحلم: «... والواجب بالضرورة ان نقول في جماع الام الحية بانه دليل غير دليل مجامعة الام الميته، ثم ان حلم الانسان وكأنه يجامع امه، كما يرى ذلك البعض ان ذلك هو بالطبيعة والام باقية على قيد الحياة، الا أن أباه اذا كان مازال عائشاً وبلا مرض، فان الحلم بمجامعة أمه يدل على معاداة أبيه وذلك بسبب الغيرة التي تأخذ سائر الناس على مثل هذا الفعل».

وفي الحضارة المسيحية نظر إلى الأحلام الجنسية بمجملها بأنها من فعل الشيطان الذي يتخذ هيئة شخص حرمت مضاجعته ويغري بها، وبهذا اعتبرت مثل هذه الأحلام إثماً، وأنسحبت هذه النظرة على الأحلام بصورة عامة بالنظر لتعذر التفريق بين الأحلام التي يوحي بها الله وبين تلك التي يصطنعها الشيطان. وفي الحضارة الإسلامية دأب المفسرون على التفريق بين الرؤيا وبين الإضغاث كما فعل ارطمادوروس، وأعتبروا الرؤيا صادقة وتعبر عن ارادة الله، بينما اعتبروا الأضغاث كاذبة، وبأنها من فعل الشيطان، ومن هذا المنطلق في التفريق بين الأحلام فقد أطلق المفسرون مصطلح (الأستحلام) على أفراز المنى أثناء النوم

سواء جاء تلقائياً أو نتيجة علاقة جنسية أثناء الحلم.

يبدو أن من المتعذر تعيين نسبة الأحلام الجنسية المحرمة من بين أحلام الناس، وهي صعوبة تتوفر في الأحلام الجنسية وبصورة عامة، ولعلها أكثر تعذراً في مواضيع الجنسية المحرمة، وذلك بسبب النواهي المتوفرة على تذكرها عند الإستيقاظ، والافضاء بها عند التذكر، وبسبب ظهورها بصورة رمزية يصعب تفسيرها على نطاق واسع، وقد جرت محاولات مختبرية أوحى بها للفرد أثناء التنويم بأن يحلم حلماً جنسياً محرماً، وقد أصطدمت هذه المحاولات بفعل العوامل الناهية على التذكر والأفضاء. وفي دراسة على هذا النوع من الأحلام في مجتمع بدائي تبين أن معظم العلاقات الجنسية الواردة في الأحلام هي ذات محتوى جنسي مع شخص حرم الاتصال به، وبأن الرجل في أحلامه يظهر توقفاً عن العلاقة أما قبل البدء بها أو خلالها، وبأن شدة التوقف ترتبط بدرجة التحريم، ويظهر محتوى هذه ألاحلام أما على صورة تشويه للعضو التناسلي للأنثى المحرمة، أو على صورة تشويه أو ضرر الذكر، أو ينوه بتهديد بأحداث هذا الضرر إذا ما سمح للعلاقة الجنسية المحرمة من أن تستمر حتى نهايتها. وفي دراسة انثروبولوجية أخرى لمجتمع بدائي (تيكوبيا **Tikopia**) يفسر هذا المجتمع الأحلام الجنسية المحرمة بأنها من وحي روح خبيثة والتي تستطيع أن تقلد الأقارب وأن تغري الحالم، وهو تفسير الحضارة المسيحية في القرون الوسطى لظاهرة الأحلام الجنسية المحرمة. وفي معتقدات هذا المجتمع البدائي فأن الحلم بالمعاشرة الجنسية هو حلم بمعاشرة الأرواح، وبأن مثل هذه المعاشرة تؤدي إلى فقدان الحيوية والمرض، وهم لذلك يفرضون تحريماً على الجنس في الحلم كهدف للحلم. أما في مجتمع (تربرياند **Trobriand**)، فإنهم يعتقدون بواقعية الأحلام، أي أن ما يحدث في الحلم، وكأنما وقع فعلاً في الواقع، وهم لذلك يبدون ردود فعل لمثل هذه الأحلام، بالشعور بالعار والإثم، غير أن هذا المجتمع لا يفرض تحريماً على الأحلام الجنسية كما هو الحال في مجتمع تيكوبيا، وإنما يفرض هذا التحريم على مواضيع جنسية معينة فقط.

٤ ـ الأعضاء الجنسية:

تظهر الاعضاء الجنسية الذكرية والانثوية في أحلام كل من الجنسين وبصرف النظر عن القيام بالعلاقة الجنسية أو المراودة عنها، وقد نظر إلى هذا الواقع بأنه يمثل الشهوة عند الحالم، أو أنه من فعل الشيطان الذي يحسن التخفي والدخول إلى حلم النائم. وفي القرن التاسع عشر إفتراض شيرنر **Scherner** بأن الخيالات التي تصدر عن مصادر جسمية يمكن أن تتمثل بطرق رمزية مختلفة، وكان من رأيه أن الإثارات التي تنشأ من الأعضاء التناسلية الذكرية يمكن لها أن تجعل الحالم يتصور جزءاً من القيثارة، أو الجزء الفوهي من الغليون لأن لها شكل العضو الذكري، بينما مهبل الأنثى يمكن الرمز إليه عن طريق ممشى لين ومزحلق وضيق ويفضي إلى باحة وغيرها من الأشكال الرمزية.

إن وفرة ظهور الأعضاء الجنسية في الأحلام سواءً أعضاء الحالم نفسه أو أعضاء شخص من الجنس المقابل، فإنها تنبع من واقع أن خيال الفرد كثيراً ما يشغل بأعضاء جسمه، وهذه عملية تبدأ في الطفولة الصغيرة عندما يبدأ الطفل بتحسس أعضائه عضواً عضواً في عملية تكوين صورته الجسمية وبالتالي هويته الذاتية ككائن منفصل عن أمه وعن محيطه، أما ظهور الأعضاء الجنسية في الحلم فإنه يتكرر أكثر من الأعضاء الجسمية الأخرى بسبب ظاهرة حب الإستطلاع التي يتمتع بها الطفل بصدد أعضائه التناسلية الأخرى ومقارنتها بالأعضاء التناسلية مع غيره من جنسه والجنس الأخر، سواء من كان من سنه أو من هو أصغر أو أكبر منه، ثم أن لهذا التوجه نحو الأعضاء الجنسية أن يتطور ويزداد نتيجة لما يمكن أن يتعرض له الطفل من تجارب الجنسين الجنسية، أو ما يتخيله من هذه التجارب، كما أنه يتزايد ويتطور نتيجة المواقف البيئية والإجتماعية والتي تفرق عادة بين الهوية الجنسية لكل من الجنسين، ويزيد في ذلك ما يفرضه المجتمع البيئي والإجتماعي من حظر على الأمور الجنسية، وهو حظر له أن يذكي الرغبة في تأمل ما حظر إما بصورة واعية ومباشرة، أو بصورة غير واعية وغير مباشرة يستعمل فيها الرمز مكان العضو التناسلي.

٥ ـ الرموز الجنسية:

لقد لاحظ المفسرون ظهور الأعضاء الجنسية والعلاقات الجنسية في الأحلام بصورة غير مباشرة، وقد أعتبروا هذه الصور بأنها رموز تقوم مقام الشيء نفسه، ومع أن معظم المفسرين للأحلام لم يتعرضوا إلى الكيفية التي تخلق فيها هذه الرموز وتصبح ممثلة للواقع، إلاّ أن الكثيرين منهم أعتبروا صنع الرموز الجنسية بأنه من فعل الشيطان والذي من طبيعته أن يموه على الإنسان ليوقعه في الإثم، ولعل هذا الإعتقاد، والذي نفذ إلى المعتقدات الإجتماعية والدينية في معظم الحضارات، هو أحد الأسباب الهامة التي قللت من أقبال الحالمين والمفسرين على تناول الأحلام الجنسية والتفسير والتحليل لها، وقد جاء خروج فرويد على هذه القاعدة في أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين عملاً جريئاً، وقوبل كما هو متوقع في حينه بالنقد والتنديد والإعراض، ولعل من أهم مساهمات فرويد في هذا الشأن كان في تأكيده على المحتوى الرمزي للأحلام والتي فسرها على أساس جنسي.

لقد وجد فرويد بأن عملية أختيار الرمز والتمثيل الرمزي للشيء ذاته وغيرها من المسائل المتعلقة بالرموز ما زالت غير محلولة وغير مفهومة، وقد أدرك فرويد بأن هنالك خصائص مشتركة واضحة بين الرمز وبين الشيء الذي يمثله في الكثير من الحالات، غير أن بعض هذه الخصائص هي خفية في حالات أخرى، وهو أمر محير في نظره. وفي رأي فرويد أن الرموز في الحالات الأخرى هي التي تتطلب التفسير والأظهار لمعانيها. وفي تأمل هذا التفسير يبدأ فرويد بأنتقاد ستيكل Stekel، وهو أحد المشاركين في حلقته، والذي يعتمد أسلوب الألهام في تفسير الرموز، وأعتبر فرويد هذا الأسلوب فن، وبأنه لذلك يمتنع على النقد، وبأن نتائجه لذلك لا أحقية لها بالمطالبة بحق الأعتبار. وفي رأي فرويد، وهو رأي استمده من الأستعمال الواسع للرموز في تمثيل المواضيع الجنسية في الأحلام، أنه لا بد أن تكون لهذه الرموز معانٍ ثابتة ومقررة، وهو يدعو لذلك للذهاب إلى ما يتجاوز تفسير الأحلام في محاولة لفهم الظاهرة الرمزية، وهي الظاهرة التي يرى وجودها في الأساطير والملاحم والفولكلور

والامثال والفكاهة العامة وغيرها. وفي رأيه أن جميع البينات تشير إلى أصول وراثية للرموز، ويقول في ذلك: «إن ما يبدو الآن من صلة رمزية ربما كان متحداً في الأزمان البدائية بهوية فكرية ولغوية مشتركة، والرابطة الرمزية تبدو لذلك بقايا لهوية سابقة... والأحلام تستعمل هذه الرمزية لتعطي تمثيلاً متستراً لأفكارها (أي أفكار الحلم) الكامنة. ومن بين الرموز التي تستعمل على هذا الشكل، فإن هنالك طبعاً الكثير منها والتي تعني بصورة ثابتة أو ثابتة تقريباً عين الشيء، غير أن الحالم، والذي عليه أحياناً أن يتعامل مع محتوى ذاكرة خاصة، فإنه يأخذ القانون بين يديه ويستعمل أي شيء كان كرمز جنسي، وأن كان ذلك لا يحدث بصورة عامة، وحيثما كان له الخيار من بين عدد من الرموز لتمثيل محتوى الحلم، فأنه يقرر بأتجاه ذلك الرمز، والذي فوق ذلك يرتبط موضوعياً مع محتويات أفكاره الأخرى، أي أنه يستخدم الحافز الشخصي إلى جانب الحافز النموذجي المقبول»..

وفي محاولة تفسير الرموز، فإن فرويد يدعو إلى التخلي عن الطريقة الالهامية التي دعا إليها ستيكل، والتي اتسمت بها طرق التفسير التاريخية، لأنه لا يجد بأن هذه الطريقة مقبولة علمياً، ودعا فرويد بدلاً من ذلك إلى أسلوب تفسيري يجمع بين نتائج ما يقوم به الفرد الحالم من عمليات الترابط الذهني التي تثيرها أحلامه، وبين خبرة مفسر الأحلام والذي يقوم بملء الفراغات الظاهرة في الأحلام، ومع ذلك فأن فرويد يجد مسألة تفسير الأحلام مسألة صعبة لأن معلوماتنا حول الموضوع ما زالت غير كاملة، كما أن بعض الصعوبة ترد إلى وجود خصائص غريبة معينة في رموز الأحلام ذاتها والتي كثيراً ما تملك معاني عديدة ومختلفة، مما يتطلب العمل أحياناً باسلوب الصينين في تفسير الأحلام، وذلك بمعرفة فحوى الحلم للوصول إلى معنى الرمز فيه.

لقد توصل فرويد إلى تبين رموز معينة للدلالة على المواضيع أو الأعضاء الجنسية، ففي رأيه أن جميع الأشياء المستطيلة ترمز إلى الإنتصاب، ومنها العصى، وجذع الشجرة، والمظلة، أما جميع الأشياء الحادة والماضية والمستطيلة كالسكين والخنجر والحربة والرمح والقصب والأعمدة، فأنها ترمز الى قضيب

الذكر، كما أنه وجد في المبرد رمزاً مماثلاً وإن كان أقل تنويهاً بمثل هذه الدلالة، أما الرموز المدللة على أعضاء الأنثى فتشمل الصناديق الصغيرة والخزانة والفرن، أما الغرفة في الحلم فتمثل المرأة بمداخلها ومخارجها، أما رمز القفل والمفتاح، فهو يرمز على التوالي إلى العضو التناسلي للانثى والذكر، وظهورهما معاً يمثل العلاقة الجنسية بينهما، أما ظهور الفرد وهو يمشي عبر عدة غرف فهو يرمز إلى (الحريم) أو المبغى، كما أنه يرمز إلى الزواج، أما صور الحلم من أنحدار شديد، أو سلم، أو درج أو الصعود أو النزول، فأنها تمثيل رمزي للفعل الجنسي. ومن الرموز الأخرى قبعة الأنثى وترمز إلى العضو التناسلي للذكر وللأنثى أحياناً، وكذلك ظهور ربطة العنق بسبب طولها، ومثل ذلك جميع الأسلحة والأدوات، وكذلك معظم المكائن والأدوات المعقدة. وقد وجد فرويد في المناظر الطبيعية وفي التضاريس الأرضية وحتى الخرائط، ما يرمز إلى الأعضاء الجنسية، وكذلك جميع الحيوانات التي إستعملت في الفلكلور والأساطير كرمز للأعضاء الجنسية فأنها ما زالت تظهر في أحلامنا على هذا الشكل، ومنها السمكة، والفار، والسحلية، والحية، أو الثعبان، بصفة خاصة، وكلها ترمز إلى العضو الذكري، ومن الرموز الأخرى للأعضاء الجنسية اليد والقدم كرمز لعضو الذكر، والفم والأذن وحتى العين لعضو الأنثى.

ان الرموز الجنسية يصعب أحصاؤها، ومع أن فرويد قد افترض لها الأساس الوراثي، إلاّ أن عددها وتنوعها ينوه بأن الكثير منها مكتسب أثناء حياة الفرد وفي دور أو آخر من أدوار حياته، وبأن تربية الفرد وخلفيته الإجتماعية لها تأثير كبير على شكل ونوع الرمز أو الرموز التي تظهر عليها المواضيع الجنسية في الأحلام، ولهذا فإن تفسير الرمز في الحلم يجب أن يأخذ بعين الاعتبار ليس فقط الرموز العامة العالمية والمشتركة بين الناس، وإنما أيضاً الرموز التي تعبر عن خصوصية التجربة الفردية وخلفيتها الإجتماعية والحضارية.

لقد تشكك الكثيرون في توفر الرموز في الأحلام، وفي رأيهم بأن ما يبدو رمزاً ما هو إلاّ نتيجة عدم إستطاعتنا فهم محتوى الحلم وصوره، وبأن عدم قدرتنا على هذا الفهم لا ترد إلى ورود الرموز في الأحلام، وإنما لأن محتوى

الحلم هو في معظمه غير خاضع للفهم وغير مفهوم، لذلك فهو في رأيهم عشوائي في طبيعته، وبأنه فتات مبعثر وغير مترابط من شتى مصادر التجربة، وهو في مجمله غير قابل للتحليل ولا يدل على معنى، ولا رمز فيه يحتاج إلى تفسير، ومثل هذا الرأي له ما يبرره بعض الشيء بسبب أمعان المفسرين في افتراض رموز لا تخطر على البال، كما أن له ما يبرره من الاختلاف الكبير بين المفسرين في تعيين الرمز أو الرموز في الحلم الواحد، وفي تفسير هذه الرموز، وهو اختلاف يعطى الإنطباع بأن الرموز ومعانيها لا توجد بالحلم وإنما هي في ذهن وأجتهاد مفسريها، وربما كان من المتعذر رد مثل هذا الاعتراض على وجود الرموز في الأحلام لولا تكرار مثل هذه الرموز في أحلام بعض الناس، والتماثل في صورها بين فرد وآخر في حضارة واحدة، أو في حضارات مختلفة ومتباعدة مكاناً وزماناً، غير أن التشابه وحده لم يعد كافياً لإثبات وجود الرموز في الأحلام بصورة علمية، ولعل أهم المحاولات العلمية التي أتجهت إلى هذا الإثبات قد قامت في مجال الإيحاء التنويمي بمحتوى الأحلام.

والمحاولة الأولى في هذا الموضوع هي محاولة سفوبودا **Swoboda** عام ١٩١٢، والتي أوحى بها لعدد من المنومين مغناطيسياً (إيحائياً) بأن يحلموا مواضيع اعتيادية أو مواضيع جنسية، سواء كانت جنسية طبيعية أو منحرفة، وقد أفادت أبحاثه بأن الموضوع الذي أوحى به للحالم يتحول إلى رمز أثناء الحلم، مثال ذلك أنه أوحى لأحد المنومين أن يجري علاقة جنسية مثلية مع إمرأة صديقة له، وكل ما حلمه الحالم في نومه هو رؤية الصديقة وهي تحمل حقيبة بالية كتب عليها (للإناث فقط).

وتكررت هذه المحاولات من باحثين آخرين (روفنشماين، وبلشايم، وهارتمان وغيرهم)، وكلها تسند الاعتقاد بوجود الرموز في الأحلام سواء للتجارب والرغبات الطبيعية أو الجنسية. ومن المصادر الأخرى التي تسند الأعتقاد برمزية الأحلام ما توفر من عمليات التحليل النفسي، غير أن الأخذ بهذا المصدر التحليلي لا يرتقي حتى الآن إلى المستوى العلمي من الأثبات مهما بدا ذلك مقنعاً للمحلل أو ممن أجرى التحليل على أحلامه، أو للمتابع لنتائج التحليل.

٦ ـ الانتصاب القضيبي:

طالما لوحظ الانتصاب القضيبي في الأطفال والكبار أثناء النوم أو عند الاستيقاظ، وقد فسر في الفئتين بأنه مسبب عن انعكاس عصبي ناجم عن زيادة الضغط في مثانة مليئة، وفسر في الكبار أيضاً بأنه ناجم عن حلم جنسي راود النائم في نومه. وقد استرعت هذه الظاهرة إهتمام الباحثين خاصة بعد ما تكشفت الحقائق الجديدة عن الأحلام وهي الحقائق التي تبين بأن إنتصاب القضيب هو أحد النشاطات الفيزيولوجية التي تحدث أثناء فترات النوم الحالم، وكما هو الحال في النشاطات الأخرى التي تحدث أثناء هذه الفترات، فإن هنالك إختلافاً في اجتهادات الباحثين حول مصدر هذه الظاهرة ودلالاتها ومدى علاقتها والدوافع الجنسية وراءها، وفيما يلي بعض البينات الهامة والتي وردت حول هذا الموضوع:

(أولاً): يرتبط إنتصاب القضيب إرتباطاً وثيقاً بفترات النوم الحالمة، فهو يبدأ مع بدايتها وينتهي بعد فترة قليلة من نهايتها، ويحدث ذلك في كل فترة من فترات النوم الحالم.

(ثانياً): ظهور الانتصاب عند الإفاقة من النوم في الصباح يعتمد على إذا ما كانت الإستفاقة أثناء النوم الحالم، أو اثناء النوم غير الحالم، ففي الحالة الأخيرة لا يظهر الإنتصاب لأن فترة النوم الحالم تكون قد انتهت قبل فترة كافية لإرتخاء القضيب.

(ثالثاً): يلاحظ الانتصاب عند ساعة الولادة، ويستمر ظهوره أثناء فترات النوم الحالم حتى عمر متقدم من الحياة، وقد لوحظ وجوده في مسنين تجاوزوا الثامنة والثمانين من العمر.

إن هنالك اختلافاً في الرأي حول مدى علاقة إنتصاب القضيب بالأحلام ومحتواها، فهنالك من ينفي وجود مثل هذه الرابطة، وهنالك على العكس من يؤكدها، فالذين ينفون وجود علاقة بين الانتصاب وبين الاحلام ومحتواها، يستندون في حجتهم إلى الملاحظة بأن التوتر يحدث عند الولادة، وخلال

الأشهر الأولى من العمر، وهو في رأيهم لا يتوفر فيه محتوى ذاكرة من أي نوع يكفي لتكوين محتوى نفسي وبالتالي الأحلام. وحجتهم الأخرى هي أن التوتر يظهر في المسنين أيضاً، وبعد سنوات من العفة وتوقف الرغبة الجنسية والمقدرة على الجماع، وهي ملاحظة جديرة بالإعتبار وقد تكون كافية لتفنيد الاعتقاد بوجود رابطة بين التوتر القضيبي من ناحية وبين الأحلام والجنس من ناحية أخرى. غير أن هنالك من يرى غير هذا الرأي وفي طليعة هؤلاء هي (س. برودي S. Brody)، والتي تعطي وجهة النظر التي تستند على الأسس التالية، وهي أن الأحلام في رأيها تحدث حتى في المولود الجديد، وبأن النشاطات المبكرة من حركية أو في الجهاز العصبي العاطفي تبدأ بوضع الأساس للذاكرة، وبأن ذلك يكفي لبداية حلم يرتبط بوجود دافع من نوع ما يسعى للأنطلاق على شكل توتر قضيبي. وفي رأيها أن ذلك يحدث حتى عند الولادة. وبأن التوتر القضيبي هو الدليل على المشاركة المبكرة للعضو التناسلي في كل نوع من النشاط، كما أنه الدليل على الرابطة البايولوجية الثابتة بين الجنس من ناحية وبين الوظائف الحيوية من ناحية أخرى.

إن من أهم الأبحاث التي أجريت في السنوات الأخيرة، هي الأبحاث التي توجهت إلى بيان مدى الرابطة بين محتوى ألاحلام من ناحية وبين الانتصاب القضيبي، ومدى تأثر هذا الأنتصاب بطبيعة محتوى الأحلام، ومن البينات التي توفرت من مثل هذه الأبحاث ما له أن يسند الأعتقاد بوجود رابطة بين محتوى الأحلام وبين الانتصاب القضيبي، غير أن هذه الرابطة لا تتوفر في جميع الناس أو في جميع الأحلام، وفيما يلي بعض الأمثلة عن هذه الرابطة:

★ في أحد الأفراد تبين وجود أرتباط بين سرعة ذبول القضيب أثناء فترة النوم الحالم، وبين حالة القلق التي سادت الحالم بسبب خشيته من الخصى في حلم تضمن مهاجته من ثعبان، وفي حلم آخر تعرض فيه للمهاجمة من سمك القرش.

★ في أحد الأحلام التي تضمنت علاقة جنسية محرمة، تبين عدم حصول الأنتصاب أثناء تلك الفترة الحالمة.

★ وفي حالة ثالثة تضمنت محتوى من العلاقة الجنسية المثلية (بين ذكر وآخر) لم يحدث الانتصاب خلال ذلك الحلم، ولكنه حدث عندما تحولت العلاقة الجنسية المثلية إلى علاقة جنسية مخالفة أي طبيعية (بين ذكر وأنثى).

★ في حالة أخرى تبين وجود رابطة بين محتوى الحلم في شخص خجول جنسياً، وبين نوبات متكررة من الانتصاب والقذف أثناء فترات النوم الحالم.

أن هذه الأمثلة لها أن تسند الاعتقاد بوجود علاقة بين محتوى الأحلام وبين تقلبات الأنتصاب التي تصاحبها، غير أنها لا تكفي حتى الآن لإقامة قاعدة إرتباطية بين الظاهرتين، فالأنتصاب قد يتأثر أحياناً بمحتوى الأحلام، غير أنه يتأثر حتماً بالعمليات الفيزيولوجية التي تحدث خلال فترات النوم الحالم والتي يكوّن أحد ظواهرها الثابتة والهامة. وفي محاولة لحل لغز استمرارية ظاهرة الأنتصاب خلال كل فترة حالمة وحتى سن متأخرة من العمر، فقد تقدم أحد الباحثين في هذا الموضوع بالنظرية التي مفادها أن الأنتصاب القضيبي أثناء فترات النوم الحالم قد يكون بمثابة النكوص إلى مستوى أكثر بدائية في التنظيم الجنسي والذي يميز حياة الطفولة. أما لماذا يقتضي حدوث هذا النكوص إلى هذا المستوى الطفولي في الشخص النامي أو الكبير بعد عبوره سن الطفولة، فما زالت الإجابة عليه متعذرة، غير أن النكوص لا يتحدد في هذه الناحية فقط وإنما في نواحي أخرى بما في ذلك الذاكرة وأنماط التفكير والخيال.

إن من الملاحظات التي استرعت الانتباه هي أن الانتصاب القضيبي لا يحدث في تلك الفترات الحالمة التي تتوفر فيها أحلام مشحونة بتجارب القلق والخوف الشديد، أو في حالات الاجهاد الجسمي الشديد. ومن الأمثلة على فعل التجارب المخيفة في الأحلام على الانتصاب، هو الذبول القضيبي السريع الذي حدث أثناء حلم أحد الأفراد بأن حية قد هاجمته، أو حلم آخر بأن سمك القرش قد داهمه، ومثل ذلك حلم البعض بأحلام محرمة أو منحرفة. ومن الملاحظات الأخرى هو أن الفرد المصاب ببعض الآفات العصبية كشلل الأطراف بسبب تلف أو آفة في النخاع الشوكي، فأنه يظل يحلم بأحلام جنسية بما في ذلك الأفراز المنوي مع أنه لا يستطيع الإنتصاب القضيبي سواء أثناء اليقظة أو الحلم،

وهي ملاحظة تدل على أن المراكز العقلية في الدماغ يمكن لها أن تعمل بصورة مستقلة عن الأعضاء التناسلية في تكوين التجارب الجنسية.

إن الذين يتبنون الإفتراض بوجود علاقة بين الانتصاب وبين التجربة الجنسية يستشهدون بعدد من الملاحظات منها ما ذكرناه من وجود الانتصاب في الأطفال الصغار حتى عند الولادة في الوقت الذي لا تتوفر فيه أي تجربة جنسية في الحياة العقلية للطفل، ومنها عدم وجود الارتباط بين الانتصاب من ناحية وبين أي خيال أو رغبة جنسية في الأحلام من ناحية أخرى، إضافة إلى أن الانتصاب يحدث في الحلم حتى بعد أن يرضي الفرد رغبته الجنسية قبيل نومه مباشرة، كما أن الانتصاب كثيراً ما يكون مؤلماً ومضايقاً لصاحبه، وأخيراً إستمرار حدوث الانتصاب في السنين حتى بعد توقف رغبتهم الجنسية مما لكل ذلك أن يفيد بأن الانتصاب القضيبي لا يقترن بالاحلام الجنسية بالضرورة، وبأن له من الدلالات ما لم تتضح حتى الآن.

الإنزال المنوي (الإستحلام) :

من الظواهر المدللة على العلاقة بين الجنس والاحلام هي ظاهرة الإستحلام أو الإنزال المنوي أثناء النوم، ومثل هذه الظاهرة تحدث لمعظم الناشئين من الذكور، فقد أفاد استبيان بأن حوالي ٨٥ في المئة من الذكور قد حدث الإستحلام في نومهم ولو مرة واحدة على الأقل في حياتهم، غير أن الاستحلام يحدث أكثر من ذلك في سن المراهقة وفي العشرينات من العمر وبمعدل مرة واحدة في الشهر، أما في الإناث، فإن الإستحلام لا يحدث بالصورة التي يحدث فيها عند الذكور، فقد أفادت الإستبيانات على الإناث بأن ٣٧ في المئة منهن يحلمن أحلاماً ذات طابع جنسي، وبأن بعضهن يحصلن على الذروة في أحلامهن، وهي حالة مساوية تقريباً للإنزال المنوي في الذكور، ومثل هذه الأحلام تحدث عند هذه الفئة من الإناث بمعدل ٤ مرات في العام الواحد.

أن هنالك كما هو واضح تفاوتاً كبيراً بين الناس في إمكانية حدوث الإستحلام وفي تكراره، وعلى العموم فإن الإستحلام هو أقل حدوثاً مما هو

متوقع من وفرة الأحلام الجنسية، ذلك أن معظم الأحلام التي تصور العلائق الجنسية، حتى المباشرة منها، لا يصاحبها الإنزال المنوي، وهكذا يبدو بأن عـاملاً آخـر غير المحتـوى الجنسي للحلم يقتضي تـوفـره لحدوث الإستحلام بالإنزال المنوي، والمعتقد هو أن هذا العامل هو عامل ميكانيكي، ويشتمل على عدة عناصر منها ما يتمثل بالتوتر القضيبي، وباحتكاك القضيب مع عارض ما أثناء النوم، وقد يكون هذا العامل هو نظرة الفرد الميكانيكية للعلاقة الجنسية كطاقة تفرغ ميكانيكيا. هذا ويمكن للإسنحلام أن يحدث على أثر تجربة حالمة من التماس مع جزء غير جنسي من جسم المرأة كلمس يدها مثلاً، أو لمس ثوبها، أو حتى رؤية جسمها أو ما ينوه بأنوثتها عن بعد. وقد أفادت بعض البينات بأن الإنزال المنوي يمكن أن يحدث بدون الانتصاب القضيبي كما تبين ذلك من حالات شلل الأطراف الناجمة عن قطع حبل النخاع الشوكي، كما أن له أن يحدث بدون ورود مواضيع جنسية ظاهرية في الأحلام، أو حتى بدون تذكر الحالم لأي حلم أثناء النوم.

إن الأبحاث حتى الآن لم تتوصل إلى تعيين الفترة أثناء النوم والتي يحدث فيها الإستحلام، وذلك عن طريق فحوص تخطيط الدماغ، ومرد الصعوبة هو أن الأفراد أثناء هذه التجارب الأختبارية والتي يتم خلالها أجراء مثل هذه الفحوص نادراً ما يستحلمون.

الخلاصة:

أن ورود المواضيع الجنسية من نوع أو آخر في محتوى بعض الأحلام هو أمر لا جدال فيه، غير أن نسبة ورود هذه المواضيع قليلة إذا ما أخذنا بعين الاعتبار جميع المواضيع التي تظهر في أحلام الناس في مختلف مراحل العمر، ولو أمكن تقصي الأصول الأولى للكثير من الأحلام التي لا تظهر فيها المواضيع الجنسية بصورة مباشرة لأمكن إقامة علاقة بين النواحي الجنسية في حياة الفرد وبين أحلامه، ذلك لأن الدوافع الجنسية وطرق التعبير عنها هي واسعة النفاذ إلى مجالات عديدة من الحياة الإنسانية، فلها أن تظهر بصورة مباشرة أو غير

مباشرة، كاملة أو جزئية، جسدية أو عاطفية أو سلوكية أو إبداعية أو فكرية، وغيرها من وسائل الأنفعال أو التعبير. وللدافع الجنسي أن يظهر متستراً وراء صور ورموز لا يدركها الفرد على حالها لا في يقظته أو في نومه، وليس في مقدوره إقامة الإرتباط بين ما يظهر من هذه الصوروالرموز وبين دلالاتها الجنسية ولو أمكن حصر جميع هذه الوسائل من الدوافع الجنسية، لوجدنا بأن نسبة وجود المواضيع الجنسية في أحلام كل فرد هي أعظم بكثير مما تفضي به المحتويات الصريحة للأحلام، ومع ذلك فأن من المبالغة بمكان عظيم الأخذ بفرضيات فرويد عن الأصول الجنسية للأحلام كلها ما عدا القليل منها، فمن ناحية فأن فرويد لم يستطع أثبات فرضياته هذه، ومن ناحية أخرى فأن من غير المعقول أن يستحوذ الجنس على الأحلام بهذه الصورة الغالبة، ذلك أن في حياة الإنسان دوافع وطاقات أخرى، وفي حياته من المقررات البايولوجية ما لا يقل أهمية عن الغرائز الجنسية، أو يزيد عنها أهمية كغريزة البقاء والحاجات الأساسية التي تخدمها والتي تظهر في الأحلام أيضاً. ومما يعقّد الجدل بشأن (جنسية) الأحلام هي الملاحظة المكتشفة عن حدوث الأنتصاب القضيبي مصاحباً لكل فترة حالمة من الولادة وحتى ارذل العمر، وهي ملاحظة يستغلها البعض لأسناد الأساس الجنسي للأحلام، غير أن حدوث هذه الظاهرة في الصغار منذ سن الولادة وقبل تكون مادة الأحلام، وفي الكبار بدون محتوى جنسي لأحلامهم، وفي المسنين حتى بعد توقف كل رغبة أو طاقة جنسية، بأن كل ذلك له أن يشير إلى استقلالية هذه الظاهرة، على الأقل في بعض نواحيها، عن الدافع الجنسي. هذا وما زالت هذه الظاهرة، قيد البحث لتعيين أصولها البايولوجية أو النفسية، إن وجدت، وعن علاقتها بتكوين الأحلام ومحتواها، وإلى أن يصبح ذلك ممكناً، فإن الحجم الحقيقي للطاقة الجنسية وتأثيرها على الأحلام سيظل في نطاق الجدل وبعيداً عن التقرير...

الفصل الثامن والعشرون

الأحلام والحضارة

الفعل الحضاري للأحلام.
الفعل الحضاري في المجتمعات البدائية المعاصرة.
الفعل الحضاري للأحلام في هذا العصر.
إتجاهات جديدة للاستفادة من الأحلام.
استغلال الأحلام كمادة ابداعية.

الأحلام والحضارة

في حالة اليقظة يفرض المحيط على الفرد درجة كبيرة من الحاجة إلى ضبط النفس وضرورة الأنتباه إلى العوامل الفعالة في محيطه، والتي تفرض عليه الحاجة إلى مطاوعتها والتعامل معها، وكل ذلك يسلبه قدراً كبيراً من الحرية التي يدركها في وعيه، وهو بطبيعة الحال غير قادر على التمتع بذلك الجزء من حريته والذي يكمن في لا وعيه ولا سبيل إلى إدراكه في وعيه، أما في حالة الأحلام، فإن الفرد يبدو في أحلامه حراً، ليس فقط من فعل العوامل الواعيةوالمؤدية إلى ضبط النفس والإنتباه إلى حاجات المحيط، وإنما يبدو أيضاً وكأنه يتمتع بحرية اللاوعي والتي لا سبيل للتمتع بها في يقظته، وهكذا يبدو بأن الفرد هو أعظم حرية في أحلامه منه في يقظته، ولعله حرّ فقط في حياته الحالمة. والذي يلاحظ من محتوى أحلام الناس يؤيد هذا الإفتراض، فالحالم يحلم خصوصياته وحاجاته ومخاوفه وآماله، وكل شيء في أحلامه يرد إلى ذاته ويتحدد بهذه الخصوصيات والحاجات، وليس هنالك من حلم من الأحلام يتجاهل أو يتجاوز الحالم نفسه في موضوعه ومحتواه.

أن هذه الخصوصية الفردية في الأحلام وما تتصف به من حرية في التعبير تكاد تكون مطلقة، أو على الأقل خارجة عن حدود القيود والضوابط الإجتماعية وحتى الذاتية أثناء اليقظة، فإنها توحي بأنها تمثل تحرراً تاما عن أصول الفرد وواقعه الإجتماعي والحضاري، وبأنها لا تحمل سمات هذه الأصول والواقع، وبأنها لذلك خارجة عن إطار الزمن، وبأن لا فعل لها في حياة المجتمع، ولا تأثير لها في مسيرة الحضارة للمجتمع الذي ينتمي إليه الحالم، غير أن البحث الأكثر تعمقاً في موضوع ألاحلام ينوه لنا بغير هذا الواقع، فما يبدو من حرية مطلقة للحالم في حلمه، إنما يدلل على عمق عبوديته ليس للواقع الحضاري الذي يعيشه، وإنما أيضاً للماضي الزمني الذي عاشه في أصوله الأولى وعبر مسيرة أسلافه القدامى، ولأحلامه مهما أحتوته من مظاهر الحرية في التعبير عن الحاجات وأرضائها، فإنها تنوه له بعبوديته لهذه الحاجات وبعمق هذه العبودية التي لا ترضى إلاّ تحت ستار من خداع النفس والتمويه.

إن أحلامنا تحتوي من فعل المجتمع والحضارة التي ينتمي إليها الواحد ما هو أكثر بكثير مما يبدو لأول وهلة من الخصوصية الواضحة في المحتوى الظاهر لأحلامنا، ونحن إذا ما أخذنا بفرضية اللاوعي وفعله في تكوين الأحلام، فإن هذا اللاوعي يحمل في طياته بذور الإمكانيات الأولية للعقل الإنساني، وهي الإمكانيات التي تكوّن القاعدة الأساسية لعملياتنا العقلية والتي لا قدرة لنا على إلغاء فعلها في تكوين حياتنا العقلية (يونغ). واذا أخذنا اللاوعي بمفهومه الشخصي، فإنه يتضمن العوامل المتصارعة من حاجات الفرد من ناحية ومن الموانع الإجتماعية والحضارية المانعة من ناحية أخرى (فرويد). وفي الحالتين فإن الفرد يحمل في لا وعيه ليس خصوصياته المطلقة فقط، وإنما هويته الإنسانية الأولى والتطورية إلى جانب هويته الإجتماعية والحضارية القائمة، وهو لذلك في أحلامه أكثر التزاماً وتعبيراً عن هذه الهوية المزدوجة مما يظن لأول وهلة. وهنالك حقيقة أخرى، وهي أن الأحلام مليئة بالرموز، وهي رموز غير شخصية أو فردية، وليس لها أن تعني شيئاً لو كانت كذلك فقط، وإنما هي صور عقلية مستمدة من التجارب العقلية المشتركة للمجتمع أو الحضارة الواحدة

أو من التجارب العقلية المشتركة بين بني الإنسان، وهكذا فإن الصور التي تأتي عليها الأحلام فإنها تحمل سمات الخلفية الحضارية التي ينتمي إليها الحالم مهما بدت في الظاهر بأنها سمات خاصة وفردية. أما ما يظهر في الأحلام من ذكرى تجارب سابقة أو حديثة العهد، فهذه كلها ليست بالتجارب الحادثة في فراغ زمني أو مكاني، وإنما تمثل تفاعل الفرد وإنفعاله في وقت ما مع ما في زمانه ومحيطه من عوامل مؤثرة، ولما كانت هذه العوامل مستمدة من المحيط الذي ينتمي إليه الفرد، فإن أحلام الفرد كيقظته لا بد لها أن تحتوى تأثير الفعل الحضاري على تجاربه العقلية في الحالتين، وهكذا فإن أحلامنا هي أحلام إجتماعية وحضارية بقدر ما هي شخصية وفردية، وحتى هذا القدر الأخير، أي الجزء الشخصي منها، فإنه يؤول إلى حصيلة فعل تاريخي وحضاري بالدرجة الأساسية.

الأحلام في الحضارات المختلفة:

قام عدد من الباحثين بدراسات انثروبولوجية على العديد من المجتمعات المعاصرة بهدف مقارنة محتوى الأحلام في هذه المجتمعات، وقد توجه الإهتمام بصورة خاصة إلى دراسة أحلام المجتمعات البدائية. وقد توصل الباحثون في هذه الدراسات المختلفة إلى أن معظم الأحلام تتضمن من المحتويات ما يدلل على فعل المجتمع الحضاري الذي ينتمي إليه الفرد، وبأن هذا الفعل هو أكثر وضوحاً وتكراراً في أحلام المجتمعات الحضارية والبدائية منه في المجتمعات الحضارية المتقدمة، وهي ملاحظة تدلل على أن الإنسان في الحضارات البدائية هو أكثر التزاماً في حياته العقلية بالقواعد والمثل والتقاليد السائدة في مجتمعه.

لقد قام كلفن هول **Calvin Hall** بدراسة واسعة لأحلام الفرد في المجتمع الأمريكي، وخلص إلى النتيجة بأن أحلام الأفراد في هذا المجتمع تتجه نحو المواضيع الأكثر خصوصية وشخصية منها إلى المواضيع ذات الإرتباط بالقضايا العامة من إقتصادية أو سياسية، وهو يقول: « .. إن الأحلام تحتوي على القليل من الأفكار ذات الطابع السياسي والإقتصادي، وهي لا تقول إلاّ القليل، أو أنها لا تقول شيئاً عن الحوادث الجارية من شؤون العالم... وحتى القاء القنبلة

الذرية في الحرب العالمية الثانية على اليابان فإنها حادثة لم تسجل أثراً في حلم واحد من أحلامهم، وكذلك إنتخابات الرئاسة، وإعلان الحرب، والصراع السياسي للقوى العظمى، والمنافسات البطولية الرياضية الكبرى، وجميع الحوادث التي تظهر في الصحف الكبرى والتي تصبح موضوعاً للنقاش بين الناس، فإنها مهملة في الأحلام، فما الذي يبقى للأحلام إذا؟ هنالك ذلك العالم الكبير لما هو شخصي وخصوصي، العاطفي والصراعي، ومن هذا العالم للأفكار تصنع الأحلام». غير أن هذا الإستنتاج الذي توصل إليه هول، فإنه لا يعني بأن هذا العالم الشخصي والخصوصي منفصل تماماً في الأحلام عن العالم الواقعي، فالأحلام في خصوصياتها وفرديتها إنما تعكس حاجات الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، وهي لذلك تحمل طابع هذا المجتمع وحضارته أو تنوه عنها بصورة مباشرة أو غير مباشرة، كما أنها تتناول من الحلول لهذه الحاجات مما يقع بالضرورة ضمن مدار تقاليد ومعتقدات ذلك المجتمع، وحتى في حالة خروج الفرد في حلوله الحالمة عن هذا المدار من التقاليد والمعتقدات، فإنه يظل يحمل المسؤولية التي تفرضها معتقدات حضارته الإجتماعية وتقاليدها على هذا الخروج عن ما هو مقبول إجتماعياً، وهذا يتضح من الدراسات الأنثورولوجية العديدة للأقوام البدائية، والتي نلخص فيما يلي أهم نتائجها، والتي تدلل على أن محتوى أحلام الفرد في هذه الحضارات يعكس إلى حد بعيد معالم الحضارة التي يعيشها:

(أولاً): دراسة شارب **Sharp** وشنايدر على أحلام مجتمع ير - يرونت **Yir-Yoront**، وقد بينت الدراسة بأن محتوى أحلام الفرد في هذا المجتمع تعكس تجربة الفرد الشخصية، وهي تجربة مستمدة من واقع المجتمع، غير أنها تتعرض لعملية من التحوير والاختيار بفعل حوافز الفرد الخاصة، وبفعل طبيعته العقلية.

(ثانياً): في دراسة على مجتمع سرايونو **Siriono**، تظهر في الأحلام محتويات تتعلق بالطعام، وهذا يرتبط بإنشغال هذا المجتمع بموضوع ضمان الطعام.

٥ثالثاً): ظهور الرؤيا في أحلام بعض المجتمعات البدائية، ففي بعض المجتمعات فإن الأحلام الغالبة هي رؤية أو مواجهة الآلهة أو ما يماثلها من

القوى فوق الطبيعة، وتختلط هذه الرؤيا عادة مع المحتوى الأعتيادي للحلم (دراسات لـ ـ كراو Crow)، ولوى Lowie)، وأريكا بورجيجون E. Bourguigon.

(رابعاً): في دراسة مقارنة لعدة مجتمعات تبين بأن لحضارة كل مجتمع تأثيرها على محتوى الأحلام وعلى الإنفعال العاطفي الناجم عن هذا المحتوى، مثال ذلك أن الفرد في قبائل التكوبيا Tikopia إذا حلم حلماً جنسياً محرماً فإنه يعزوه إلى فعل الأرواح الخبيثة والتي لها أن تتقمص شخصية القريب، وأن تغرى الحالم بالعلاقة الجنسية، وهم لا يشعرون في ذلك بالعار أو الإثم، غير أنهم لاعتقادهم بأن العلاقة الجنسية قد حدثت مع الروح الخبيثة، فإن هذه التجربة تخلق فيهم شعور الخوف من الأذى والمرض وفقدان الحيوية. أما مجتمع (التروبرياند Trobriand، فإنهم يعتقدون بأن ما وقع في الحلم هو حقيقة، وردود فعلهم لما حدث تتسم بالشعور بالعار والإثم، وبسبب هذه الفروق بين المجتمعين في تفسيرهم للأحلام الجنسية، فإن مجتمع تكوبياً يفرض تحريماً على جميع الأحلام الجنسية، وذلك خشية أن تكون الأحلام من روح خبيثة، بينما في مجتمع تروبرياند، فإن التحريم يقع فقط على الأحلام التي تكون العلاقة الجنسية فيها محرمة (فرث Firth).

(خامساً): تعكس أحلام الحضارات البدائية طبيعة الحضارة التي يعيشونها، فأحلام المجتمع الزراعي والحيواني الأليف تختلف في محتواها عن أحلام المجتمع الذي يعيش على صيد الأسماك وصيد الحيوانات، كما أن الفرد في هذه المجتمعات يستغل أحلامه بالشكل الذي يتلاءم مع طبيعة حياته، فالحالم المنتمي إلى مجتمع صياد فإن أحلامه تحتوى على تجارب تمثل محاولاته التغلب على القوى الخارقة والتي تعترضه في سفراته الخطيرة بعيداً عن موطن عشيرته.

(سادساً): تبين من دراسة على إحدى المجتمعات البدائية (رادين Radin) و(كنج King) بأن إكتساب معالم حضارية جديدة يؤدي إلى تغيير في محتوى أحلام هذه المجتمعات (مجتمع أواتاوا Ottawa ومجتمع أوجبوا Ojibwa)، فهي تتغير من أحلام تحمل الطابع الحضاري التقليدي، إلى أحلام تدور حول

التجارب والحاجات الشخصية، غير أن دراسة أخرى لمجتمع بدائي من الأبورجين Aborgine والذي إكتسب حضارة جديدة، فقد ظل أفراده يحلمون ببعض التجارب غير العقلانية والمستمدة من حضارتهم الأبورجينية الأصلية» ولعل في هذا دلالة على أن تأثير التحضر على محتوى الأحلام لا يزيل كلياً فعل الحضارة الأصلية على هذا المحتوى، خاصة إذا كان التحضر حديث الزمن، وكانت الحضارة الأصلية ثابتة الأصول عبر الآف السنين كالحضارات البدائية الأولية.

الفعل الحضاري للأحلام:

منذ البداية كانت الأحلام تجربة هائلة الوقع على الحياة العقلية للحالم، وقد أنعكس هذا الواقع بالضرورة على حياته النفسية كفرد، وعلى علاقاته بمحيطه الإجتماعي والطبيعي، كما كان لها التأثير الهام في وضع صيغ المعتقدات التي تربط الفرد بعالمه المنظور وغير المنظور، وبوضعه الحياتي ضمن المنظومة الكونية. وتتوفر البينات العديدة عن فعل الأحلام واستعمالاتها في الحضارات القديمة الأولى، وهنالك بينات أخرى عديدة عن هذا الفعل للأحلام في الحضارات البدائية المعاصرة والتي يفترض بأنها تمثل إمتداداً تاريخياً بعيداً في الأصول الإولى لهذه المجتمعات البدائية، أما المجتمعات الحضارية والمعاصرة والمتقدمة، فإنه يبدو وكأن فعل الأحلام قد إنحسر، وبأن الأحلام قد أصبحت في حضارتنا المعاصرة مجرد تجربة خارجة عن صميم الحياة، وبأنها أضغاث غير حرية بالتأمل، وأن لا فعل حضاري لها، وقد يكون من الصعب دحض هذه النظرة المعاصرة للأحلام، غير أن من الصعب أيضاً نفي بأن لأحلام الواحد أن تحدث أثرها في الحياة النفسية للفرد، وبأن هذا الأثر قد يمتد إلى علاقاته بمجتمعه، وبالتالي في تكوين الفعل الحضاري الجماعي. هذا وكما بينا في أكثر من مكان في هذا الكتاب، فإن للأحلام أن تحدث فعلها على الحالم حتى بدون فهمه لمعاني ورموز أحلامه، وبأن لها أيضاً أن تحدث فعلها بدون أن يتذكرها الحالم وبدون أن يشعر بأنه حلم شيئاً ما.

(١) الفعل الحضاري في المجتمعات البدائية المعاصرة:

للأحلام فعلها الحضاري في حياة المجتمعات البدائية المعاصرة، وهذا يتضح من الإهتمام الذي يوليه الفرد لإحلامه، وما يوليه المجتمع ككل لهذه الأحلام، وقد أجريت دراسات انثروبولوجية عديدة على مجتمعات حضارية بدائية معاصرة، ومع ما تبين من اختلاف بين محتويات الأحلام في هذه الحضارات، ومن التباين في التأكيد على محتوى أو آخر من محتويات هذه الأحلام، إلاّ أنهم يتفقون بصورة عامة بأن الأحلام تكون عنصراً فعالاً في حياتهم، ويزيد في قوة هذا الفعل أنهم يعتقدون بأن الحوادث التي تحدث في الأحلام لا تمثل نظرة إلى الوراء أو نظرة إلى الأمام، كما أعتقدت الأقوام الحضارية القديمة، وإنما تمثل شيئاً وقع بالفعل أثناء الحلم، وهو إعتقاد يجعل الفرد مسؤولاً عن أحلامه ليس لذاته فقط، وإنما بصفته الإجتماعية كجزء من المجتمع الذي ينتمي إليه، وبسبب هذا الإعتقاد بواقعية الحلم، وبسبب الربط بين تجربة الحلم وبين الأرواح الخارقة أو الشريرة والتي تعرض في الأحلام، فقد نشأت في هذه المجتمعات استعمالات عديدة للأحلام، والنظر في هذه الإستعمالات يبين بوضوح أن الأحلام تحتل مكان الصدارة من بين القوى المحركة في حياة الفرد وحياة المجتمع في هذه المجتمعات البدائية، وفيما يلي مختصر لأهم أوجه الإستعمال للأحلام في مثل هذه المجتمعات.

(أولاً): يسبب ربط الأحلام بالقوى الخارقة: (ما فوق الطبيعة)، فإن الأحلام إكتسبت صفة دينية، وهكذا فإنها استغلت كوسيلة للإتصال مع هذه القوى الخارقة، ولهذا الإتصال أو ما يتمخض عنه أن يكون ذا فعل في تأكيد الأعتقاد الديني أو في تبرير الخروج عنه.

(ثانياً): إستعمال الأحلام كوسيلة للإتصال بالغائبين، وخاصة بأرواح الموتى، ذلك أن الروح ترحل من جسد الحالم وتهيم بين الأرواح، وتعتبر رحلة روح الحالم هذه رحلة حقيقية، ويتحمل الحالم مسؤولية كل ما يقع خلالها من وقائع، وهذا المعتقد يفرض على الفرد أما تعديل مسار حياته طبقاً لما جاء في أحلامه، أو التكفير عن ما قام به في هذه الأحلام وهي بذلك تتخذ صفة

الناموس الإجتماعي والأخلاقي والذي يتحكم بسلوك الفرد ونشاطاته.

(ثالثاً): الإستعمال الآخر للأحلام هو من أجل تقرير الدور الذي يستطيع الفرد القيام به في حياته، ويحدث هذا التقرير عن طريقين، فإما يحدث أنه يحلم حلماً معيناً يدلل على أن دوراً معيناً في الحياة هو أكثر ملاءمة له من أي دور آخر، وعلى سبيل المثال فإن حلم بالقمر أو بالجاموس الخنثي، فإن عليه أن يختار مهنة (برداخي Berdache)، وفي هذه الحالة فإنه يتصرف كامرأة طوال حياته، فيلبس لباس امرأة، ويتزوج من رجل آخر، ويقوم بأعمال المرأة، ويعتبر حلمه بمثابة قدر له، وما من وسيلة تجنبه هذا المصير إلاّ الإنتحار. أما الطريقة الثانية، فهي أن يطلب إلى الفرد أن يحلم حلماً معيناً، فإذا حلمه، كان في ذلك دلالة على أنه يستطيع القيام بدور حياتي معين، مثال على ذلك: إن الفرد الذي يسعى إلى مهنة الكاهن في المجتمع، فإن عليه أن يحلم حلماً يواجه فيه قوة خارقة، فإذا إستطاع ذلك دخل سلك الكهنة، واذا فشل في الحصول على الحلم، تعذر قبوله في هذا الدور الحياتي. ويستفاد من محتوى أحلام أخرى في تقرير الكثير من الأدوار الحياتية للحالمين، وبهذا الإستعمال للأحلام في تقرير الأدوار الحياتية فإن الأقوام البدائية تدرك بأن ما يعيه الفرد عن نفسه من مقدرة وقابلية للقيام بدور حياتي معين، لا يمثل الإختيار الصحيح، وبأن ما لا يعيه الفرد عن نفسه، وهو ما يظهر في الأحلام، هو أعظم دلالة على إمكانياته، وبالتالي على دوره الحياتي المناسب لهذه الإمكانيات.

(رابعاً): استعمال الأحلام لتقرير الكثير من النشاطات في الحياة الفردية والإجتماعية، ومن هذه كما أفاد بها لنكولن Lincoln، القتل والحرب، والتضحيات (القرابين)، وإكتشاف الطواطم، وإختيار أماكن السكن، ونظم الأناشيد، والرقص، والإحتفالات الدينية، وإكتشاف الرقي والعلاجات الشافية، وإختراع أنواع جديدة من المواد، وتسمية الأطفال وغيرها من النشاطات.

(خامساً): ظهور القوى الخارقة في الأحلام قد يكون الغرض منه الحاق العذاب بالحالم، أو وعيده بالعذاب، وفي الحالة الأولى قد يخدم الحلم غرض

التكفير عن الذنب، وفي الحالة المنذرة الثانية، فإن الوعيد بالعذاب له أن يدفع بالحالم إلى التكفير عن ذنب أرتكبه بنفسه أو آل إليه بالقرابة، وذلك بالقيام بطقوس وتضحيات معينة تخدم غرض أرضاء القوى الخارقة.

(سادساً): إستعمال الأحلام لحل المشاكل النفسية، وهذا الإستعمال يقوم على أساس إعتقاد المجتمع البدائي بأن الأحلام تكشف عن رغبات خفية وعن صراعات متسترة، وهو إعتقاد يرتبط بشعور المجتمع بأن هنالك وسائل إجتماعية مقبولة لإرضاء هذه الرغبات الخفية والصراعات المتسترة، ومن هذه الوسائل القيام بإرضاء الرغبة حال ظهورها في الحلم، ذلك أنهم يعتقدون بأن الإخفاق في إرضاء هذه الرغبات له أن يؤدي إلى حدوث الأمراض العقلية والجسمية والنفسية. أما الإرضاء لهذه الرغبات فأما يحدث بوسيلة مباشرة طبقاً لما ينوه به الحلم عن هذه الحاجة، أو بطريقة رمزية تتناسب مع الرمزية الواردة في الحلم، والتي يتعذر على الفرد الحالم إدراك معانيها بنفسه. ومن الإستعمالات الأخرى في هذا المجال النفسي، هو توجيه الفرد وتدريبه لكي يحلم أحلاماً معينة تمكنه من مواجهة الأرواح الشريرة التي تهدده بالخطر، ولمثل هذه المواجهة والتي تتضمَّن غلبة الحالم على هذه القوى الشريرة، ما له أن يحرر الفرد من القلق والخوف الذي يساوره خاصة إذا ما كان عليه التغرب أو الرحيل عن أهله ومجتمعه والقيام بأعمال ذات خطورة كالحرب والصيد.

(سابعاً): ومن إستعمالات الأحلام في الأقوام البدائية المعاصرة، ما بني على الاعتقاد بأن الأحلام تمثل نظرة صادقة لعلاقة الفرد الحالم مع غيره مما لا يعيه في نفسه، فحلمه على سبيل المثال بأن أحداً ما في المجتمع قد أعرض عنه، أو بأنه الحق الأذى بغيره، فإن لهذه التجربة الحالمة أن تدفعه للسعي لإصلاح ذات البين بينه وبين غيره، وفي ذلك كما هو واضح ما يقوم مقام الوازع الأخلاقي في المجتمع.

(ثامناً): ومن الإستعمالات للأحلام في هذه المجتمعات ما أرتبط بمهنة الطبابة، والتي يقوم بها أفراد أختصوا من صغرهم بخصائص نفسية خاصة تؤهلهم للقيام بمهامهم، والتي تتضمن علاج المرضى والتكهن بالمستقبل، والمعتقد

في هذه المجتمعات بأن مثل هذا الطبيب البدائي، أو ما يدعى بالشامان في بعض الحضارات البدائية، له قابلية عظيمة للإيحاء الذاتي والإيحاء للمريض، وبأنه يملك المقدرة على الإتصال بالقوى الخارقة، وهو لذلك مهيئ للقيام بعمليات علاجية إيحائية، هي أقرب ما تكون للعمليات العلاجية الإيحائية النفسية المعاصرة، وربما كان الشمان أكثر نجاحاً في أسلوبه العلاجي من نظيره المعالج النفسي المعاصر والذي يتعامل مع مرضى لا تتوفر عندهم الخلفية النفسية التي تتوفر للمريض في المجتمع البدائي.

إن هذه الاستعمالات للاحلام في المجتمعات البدائية، وغيرها إستعمالات أخرى، تكشف للباحث عن مدى وعمق ظاهرة الأحلام في حياة هذه المجتمعات، وهو واقع يتضح أيضاً من أن هذه المجتمعات تدعو أفرادها، وخاصة الأحداث سناً، إلى الإفضاء بأحلامهم في الصباح وفي جو جماعي، وهذا التشجيع على الأفضاء، إضافة إلى ما يلي ذلك من تحليل لمحتوى هذه الأحلام، ما له أن يحرر الحياة النفسية للحالم من عقدها وصراعاتها، وما يزيد في تلاحم الفرد مع مجتمعه، وقد عبر أحد الباحثين في أحلام المجتمعات البدائية (لنكولن Lincoln) عن الأهمية الحضارية للأحلام في هذه المجتمعات بالقول التالي، والذي له أن ينطبق أيضاً على حضارات إجتماعية قديمة فهو يقول: «إن أهمية الحلم في تأسيس الحضارة البدائية يجب أن يعطى له التأكيد الذي يستحقه في أي دراسة تحاول إعطاءنا فهماً للحضارة البدائية في حد ذاتها، ذلك أن هذه الأهمية لم تعط حتى الآن الإدارك الذي تستحقه، وذلك لأن العقل البدائي كثيراً ما يعين قيمة واقعية للخيال تتساوى مع ما يعينه للعالم الخارجي، كما أنه أحياناً يجد صعوبة في التفريق بين الحالتين (الواقع والخيال) وإلى الحد الذي يسمح به للحلم بأن يملي إلى حد كبير مسيرة الحياة، وبسبب هذا التقييم للخيال، وبنتائجه الحضارية، فإننا نستطيع أن نصل مباشرة إلى الحوافز العقلية المعينة، والتي ينجم عنها مظاهر حضارية معينة.. والوصول إلى الدينامية الكاملة للحافز والرغبة التي يعبر عنها في الحلم، له أن يكون لذلك مساوياً إلى الوصول إلى أصول الحوافز الإنسانية التي تعتمد عليها الحضارة»..

(٢) فعل الأحلام في الحضارات الإنسانية القديمة:

لم يكن في مقدور الإنسان القديم أن يفرق بين تجارب أحلامه وتجارب يقظته، ذلك أنه أعتبر التجربتين واقعاً حدث بالفعل، غير أنه في نفس الوقت نظر إلى تجربة الحلم بأنها حالة غريبة، وبأنها تمثل جانباً غير منظور من حياته، وفي محاولة تفسيره لهذه الظاهرة العجيبة والهائلة والتي لا نظير لها في واقع يقظته، فإنه إفترض بأن روحه تفارق جسده أثناء النوم. وبأنها تتجول في أنحاء مختلفة من العالم بما في ذلك العالم السفلي ـ عالم الأموات، وبأنها في تجوالها هذا قد تلاقي من القوى الخارقة المتحكمة في حياته وبمعيشته ما لا يستطيعه أثناء يقظته. وبمثل هذا التفسير للأحلام أصبحت الرؤيا في الحلم تجربة روحية، وأصبح لها تأثيرها في تكوين معتقدات العديد من الحضارات الإنسانية القديمة، ولم يكن هنالك من بد من أن تنفذ هذه التجربة بصورة واعية أو غير واعية إلى الفكر الإنساني القديم، وأن تظهر في ما يعبر عن هذا الفكر من أساطير وملاحم وقصص وطقوس وفنون، ولعل معظم الفعل الحضاري للأحلام لم يأتِ نتيجة لأحلام عامة الناس، وإنما نتيجة أحلام الخاصة منهم، وعلى الأخص ملوكهم، أو من هم في مركز السلطة في الحياة العامة، ذلك أن الآلهة وغيرها من القوى الخارقة لا تظهر إلاّ في أحلام هؤلاء، أما أحلام عامة الناس فهي قلما تجعلهم على تماس مع هذه الآلهة واعتبرت أحلامهم في معظم الأحيان تعبيراً عن الأتصال بمن هم أقل من الآلهة منزلة، أو بالأرواح الشريرة والشياطين، ولهذا فإن أحلام عامة الناس لم تحظ بالإهتمام الكبير أو محاولات التفسير إلاّ لأغراض علاجية، أما أحلام الملوك وأمثالهم من ذوي السلطة فقد أعتبرت بمثابة أوامر أو توجهات من الآلهة والتي يقتضي لذلك تفسير معانيها والعمل بموجبها. ومن هذا المفهوم للأحلام نشأ الفعل الحضاري الأعظم للأحلام في الحضارات القديمة، فقد فسرت أحلام الملوك والقادة، واضطروا للعمل بموجبها وما تقتضي به من سلم أو حرب أو هجرة أو وصاية أو زواج أو تشييد، وكلها فعاليات قررت مسيرة التاريخ في فترة أو أخرى من فترات التاريخ. وهكذا يمكن القول بأن فعل الأحلام في الحضارات القديمة لم يقتصر على أثرها في تكوين وتطوير

المعتقدات وإنما أيضاً في رسم المسيرة التاريخية، فالكثير من الحوادث والتحولات التاريخية ربما لم تكن لتحدث لولا فعل الأحلام في قرارات صانعي التاريخ ويمكن رؤية الفعل الحضاري للأحلام في الآثار الفكرية والأدبية والفنية التي خلفتها لنا الحضارات القديمة، فالملاحم والأساطير والترانيم والطقوس والفنون التشكيلية والإيقاعية كالموسيقى والرقص، كلها تظهر من الصلة بعالم الأحلام أكثر مما تظهره من الصلة بعالم الواقع، وكلها تعبر بوضوح عن مكانة الأحلام في حياة الإنسان القديم. وأخيراً فقد كان للأحلام في حياة الإنسان في الحضارات القديمة فعلها العلاجي، ذلك أن الأحلام في تلك العصور قد إستغلت لأغراض علاجية، وأدت إلى ظهور طقوس علاجية للأمراض تتخذ من الأحلام أساساً لها. وهنالك ما يبرر الإعتقاد بأن أول الوسائل العلاجية في التاريخ قد استندت على المفاهيم التي أعطاها الإنسان القديم للأحلام، وقد تطورت هذه الطقوس العلاجية إلى ما هو معروف عنها في الحضارات القديمة في وادي الرافدين، وفي مصر الفراعنة، وفي الحضارة الإغريقية، فقد أنشئت في هذه الحضارات الهياكل والمعابد، وخاصة في الحضارة الفرعونية والاغريقية، للرقاد واستجلاب الأحلام ولتفسير ما تحتويه لعلاج الأمراض، ومع أنه يبدو لأول وهلة بأن هذا الأسلوب العلاجي للمريض لا يتوافق مع العلمانية التي تقتضيها معالجة الأمراض. إلا أنها قد وفرت للمريض مجالاً من العلاج يتناسب مع معتقداته وتوقعاته، وقد كان لهذا المجال فعله في الكثير من الحالات المرضية، ويمكن إعتبار هذا الأسلوب العلاجي القديم نواة للعلاج النفسي الحديث، وما تطور إليه من أساليب علاجية نفسية معاصرة، ذلك أن العلاج النفسي الحديث ما زال يعتمد بالدرجة الأولى على معتقدات الفرد وتوقعاته، وبنفس الدرجة التي أعتمد عليها العلاج النفسي القديم المستند إلى استجلاب الأحلام وتفسيرها والعمل بمقتضى هذا التفسير.

أن هذا المنظور للأحلام في الحضارات القديمة قد جعل من الأحلام جسراً لا يمتد من الماضي حتى الحاضر، أو من الحاضر حتى المستقبل فقط، وإنما جسراً يجمع بين الإنسان في حياته وبين آلهته والقوى الخارقة والمؤثرة في حياته، ولم

يكن في هذا الجمع ما يقلل من حرية الفرد أو ما يحدد من أفق تفكيره كما قد يتبادر للذهن لأول وهلة، بل أنه على العكس قد مكنه من تجاوز الواقع والمنظور إلى ما هو غير واقع ومنظور، وهو بإيمانه بالأحلام لم يطاوع نزعة اللامعقول في الحياة، وإنما حاول غزو النواحي غير العقلانية في الحياة وبالتالي أخضعها للعقل العقلاني. ولعل من أهم ما أحدثته الأحلام في حياة الإنسان في الحضارات القديمة، هي أنها زودته بلغة الرموز، وهي لغة التعامل على مستوى أدق وأعلى وأعمق في الحياة العقلية للإنسان، وقد وجد الفرد في هذه الحضارات في هذه الرموز مايمثل له الطرق المؤدية إلى ما هو مجهول في حياته، وقد أتبع لذلك كل طريق إلى حيث يفضي إليه، وفي كل حالة فأنه يتبع الطريقة التي توحي له بكلية ووحدة كل ما هو في عالمه، وإن ظل عاجزاً عن تفسير كل مايقع في هذا العالم، غير أن لغته الرمزية ظلت تمثل تحدياً للفهم، وحافزاً دائماً للوصول إليه، وكان لهذا التحدي أثره في حفز الإنسان إلى محاولة الوصول إلى ما توحي به رموزه، ولعل هذا الفعل للرموز ما يفسر نشوء الحضارة الإنسانية، وما ارتبط بها من مظاهر المدنية، وهكذا فإن من الصعب علينا أن نتصور مسيرة الحضارة الإنسانية بدون أحلام شعوبها، وبدون لغة الرموز التي زودتهم بها، فالإنسان بدون هذه الأحلام ورموزها لا يفقد فقط إمكانية الوحدة المتكاملة مع عالمه، وإنما يفقد أيضاً المقدرة على تأكيد ذاته في هذا العالم، ذلك أن الرمز مع أنه يمثل الطريق إلى ما هو أعظم وأوسع من الفرد الإنساني، إلاّ أنه بالتحليل الأخير يمثل الحاجز الذي يحول دون ضياع الفرد وذوبانه في هذا العالم.

(ثالثاً) : الفعل الحضاري للأحلام في هذا العصر :

ليس للأحلام في حياة الإنسان المعاصر ما كان لها من المكانة والفعل في حياة إنسان الحضارات القديمة، أو في حياة الإنسان في الحضارات البدائية المعاصرة، وقل من الناس في هذا العصر من يأبه للاحلام أو يعيرها إهتماماً كبيراً، ويعود هذا التغيير في النظرة للأحلام إلى ما حدث في الفكر الإنساني نتيجة التحولات العلمية والإجتماعية والإقتصادية، والتي أكدت في مجموعها على

الواقع المنظور، واعتباره الحقيقة الوحيدة في الحياة، وكان من شأن هذه التحولات إقصاء الفعل الروحي على الحياة العقلية للإنسان، وكانت الأحلام من أهم ضحايا هذا الإقصاء، فأخذ الإنسان المعاصر يعتبرها ظاهرة خارجية عن الحدود العقلانية، وبأنها لا تمثل جزءاً من حياته العقلية، وبأن لا علاقة لها بواقع الحياة ولا أثر لها على هذا الواقع. غير أن هذه النظرة المادية والبراغماتية للحياة تخفي وراءها عنصراً كبيراً من خداع النفس، وهي إلى حد بعيد تتضمن قدراً غير قليل من الخوف والقلق مما هو مجهول في حياتنا، وهو الواقع الذي تصوره أو تفضي به أحلامنا بين الحين والآخر، وهكذا فمهما بلغت ثقة الإنسان المعاصر بنفسه وبحقيقته وواقعه الحياتي المحسوس، فإنه ربما كان أكثر من أي إنسان مضى عرضة للتأثر بما هو مجهول في حياته، وفي أحلامه أكبر قدر من ذلك، وما يلاحظ من إنكار الفرد لأحلامه ونفيه لما تنوه به، فهو إنما يحاول مقاومة مثل هذا التأثير، غير أن هذه المقاومة العقلانية، لا تحميه من فعل الأحلام على حياته الشعورية والمزاجية، وهو الفعل الذي قد يأتي بصورة مباشرة، أو عن طريق غير مباشرة، بتأثيره على سلوك الفرد وعلاقاته مع غيره وحتى في نظرته إلى الحياة، وإذا أمكن للباحث أن يدقق في البحث عن فعل الأحلام في حياتنا اليومية، لما أمكن إيجاد فرد واحد لا تؤثر الأحلام ولو إلى حد قليل في نشاطه اليومي، سواء جاء هذا النشاط في المجال الفكري أو العاطفي أو السلوكي، وبهذا فإن للأحلام من الأثر في حياة الإنسان المعاصر أكثر مما يستطيع الفرد معرفته بنفسه، أو أقراره به، هذا وقد يكون لأحلامنا من الفعل أكثر بكثير مما يبدو لنا أو للباحث والمدقق في هذا الفعل، فنحن لا نذكر الجزء الأعظم من أحلامنا، أو أننا لا نتذكر بأننا قد حلمنا بشيء، أو أننا ننسى ما تذكرناه بسرعة عظيمة في الصباح، ونحن بذلك لا نستطيع ربط حياتنا اليومية بأوجهها المتعددة بأي تجربة حالمة، وقد نعزو لذلك ما قد يكون من فعل تجربة الأحلام إلى فعل تجربة أخرى والتي بدورها ما هي الأمن نتائج تجربة الأحلام التي لا نتذكرها.

إن مما يلاحظ خلال المئة سنة الأخيرة، هو أن ظاهرة الأحلام أخذت

تسترعي إهتماماً متزايداً من الباحثين، وهذا الإهتمام المتزايد لا يعكس بالضرورة حالة مماثلة من إهتمام الناس عامة بظاهرة الأحلام، والوقع أن الإهتمام العلمي والسايكولوجي بهذه الظاهرة يفوق كثيراً اهتمام الفرد المعاصر بأحلامه، ويمكن القول بأن اهتمام الإنسان المعاصر بأحلامه في هذا الجيل أقل من إهتمامه بها وبفعلها قبل مئة سنة عندما بدأ المفكرون في العصر الحديث بتأمل هذه الظاهرة والبحث فيها.

لقد نشط الإهتمام في نهاية القرن الماضي بالظواهر الروحانية الخارقة وبمحاولة إثبات وتدقيق وتفسير هذه الظواهر، وقد أعتبرت الأحلام من جملة هذه الظواهر، خاصة إذا ما تضمنت تجارب خارقة من التلبثة **Telepathy** (توارد الخواطر)، والإستشعار، وغيرها من التجارب التي لا يمكن تفسيرها على أساس حسي معروف، وقد تواصل البحث في هذه الظواهر حتى اليوم، ومع كثرة ما ورد في هذا الموضوع من بينات ونظريات، إلاّ أن العلم لم يتوصل بعد إلى التفسير المقنع لهذه الظواهر، كما أن هنالك من الآراء ما يفند وجود مثل هذه الظواهر أصلاً، وفي الجدل بين مؤيدي ومنكري هذه الظواهر الخارقة، ما يمثل مسعى الإنسان المعاصر إلى النفاذ إلى مستويات أعلى من العلم يستطيع معها فهم وتفسير ما تعذر عليه فهمه وتفسيره من الظواهر بواسطة مفاهيم العلم التي توصل إليها حتى الآن.

لقد أحيا فرويد في مطلع هذا القون الإهتمام بالأحلام في المجال الفكري والنفسي، وقد كان لنظرياته في هذا الموضوع تأثير كبير على غيره من مفكرين وعلماء نفس، سواء أولئك الذين تبعوه وأيدوه، أو الذين أنصرفوا عنه وعارضوه، وقد نجم عن نظريات فرويد وما أثارته من نظريات معارضة فعل عظيم على حصيلة الفكر النفسي، وقد كان لجميع هذه النظريات أثرها في توسيع وتعميق الفهم لشخصية الإنسان ولحياته النفسية والعقلية، وهو أثر حدث بالرغم من تعذر إثبات صحة نظريات فرويد في الأحلام وتفسيرها. ومن النتائج التي تمخضت عن نظريات فرويد ومعارضيه هي إستغلال الأحلام كوسيلة تشخيصية وعلاجية للحالات المرضية النفسية، وهي نتيجة تصل بين الماضي

القديم والحاضر الحديث، ففي الحضارات القديمة إستخدمت الأحلام كوسيلة للتشخيص والشفاء، وإستخدمت لهذا الغرض في عصرنا الحديث، والفرق بين الاستخدامين هو أن الآلهة قد أحدثت ألام الإنسان القديم، بينما (اللاوعي) هو محدث الأحلام في المفهوم المعاصر، ويجمع بين الحدثين أننا لا نفهم أو نحس بهما في حالة اليقظة، ويبدو للمتابع لمسيرة الأحلام في هذا العصر أن استخدام الأحلام كوسيلة تشخيصية وطريقة علاجية تحليلية قد تناقص كثيراً، إذ قل هنالك من يستغل الأحلام لهذه الأغراض في الوقت الحاضر، ويرد هذا التناقص الملحوظ إلى كثرة النظريات المفسرة للأحلام وإلى الإسراف في خيالات المفسرين لها عن ماهية الاحلام وأثرها على الحياة النفسية والعقلية للحالمين، وقد يكون في إتخاذ مواقف أقل تطرفاً في تفسير الأحلام ما له أن يربط بين الأحلام وبين الحياة النفسية والعقلية بصورة أكثر عقلانية وواقعية مما هو عليه الأمر في الوقت الحاضر.

مع أن هنالك دراسات عديدة حول التأثير على محتوى الأحلام بواسطة أو أخرى من وسائط التأثير كالتنويم أو الإيحاء أو التعريض لتجارب فكرية أو حسية قبيل النوم أو خلاله، إلاّ أن الدراسات قليلة حول تأثير الأحلام على الحالمين بعد اسيقاظهم من أحلام سواء كان هذا التأثير آنياً أو مؤجلاً، قصير الأمد أو طويله، كما أن البينات قليلة ومتفرقة عن أثر الأحلام المباشر وغير المباشر في الفعل الحضاري المعاصر، ومعظم ما يتوفر من هذه البينات أما يصدر من تجارب أصحابها، أو مما هو متناقل من الروايات عن رؤيا بعض الخلاقين والمبدعين وأثر هذه الرؤى في خلقهم الإبداعي من علمي أو فني، ومثل ذلك ما يروى عن العالم الرياضي بوانكاريه **Poincare** والذي إستطاع إكتشاف وجود ما يعرف بالمعادلة الفوكسية **Fuchsian Functions** وهو في حالة النعاس، وإكتشاف لوي **Loewi** للبرهان على إنتقال الإثارة العصبية بواسطة كيمياوية، وإكتشاف العالم الكيمياوي كيكولي لحلقة البنزين وهو في حالة حلم نعاس بين اليقظة والنوم، وما يروى عن أن الكاتب، روبرت لويس ستيفنسون قد زودته أحلامه بالإيحاءات التي مكنته من وضع مخططات قصصه الشهيرة. ومع أن مثل

هذه الروايات عن الفعل الخلاق للأحلام هي قليلة العدد إذا ما أخذنا بعين الإعتبار العدد الهائل للأحلام من ناحية، وعمليات الخلق الإبداعي من ناحية أخرى، إلا أنها حالات غير نادرة، وللبحث الدقيق في الرابطة بين أحلام المبدع وعمله الإبداعي أن يبين بأن للأحلام على مختلف أنواعها، من أحلام يقظة أو نعاس أو نوم، من اثر في الانتاج الخلاق لأصحابها ما هو أوسع مما هو معروف بصورة عامة، وقد لا يكون هنالك ما هو عجيب أو غير متوقع في ذلك، فأحلام المبدعين حالها حال أحلام عامة الناس، إنما هي أفضاء وتعبير عما يكمن في اللاوعي، واللاوعي ليس بالفراغ الخاوي من المحتوى، بل أن فيه حركة عقلية نشطة، والتي تتم بدون مساهمة الوعي، وهي حركة حرة وغير مقيدة وتسمح للفرد بإستعراض العديد من أنماط الفكر والإحساس وإختيار الأفضل منها لتكوين العمل الخلاق، ومع أن المبدع قد ينهض من حلمه وقد وجد الحلول النهائية لما كان يعصى عليه في يقظته إلاّ أن أحلامه قد تزوده فقط بصورة ضبابية وغير واضحة عن خيالاته، ويترتب عليه بعد ذلك وبوعيه الكامل أن يجد مادته من هذا المحتوى الغامض، وليس له أن يتمكن من ذلك إلاّ إذا توفرت عنده المقدرة الإبداعية لكي يجعل من خيال الأحلام واقعاً أبداعياً.

إتجاهات حديثة للإستفادة من الأحلام

بالرغم من النشاط الواسع لدراسة الأحلام في العصر الحديث سواء من النواحي النفسية أو البايولوجية، فإن مجال الإستفادة من الأحلام في حياة الإنسان المعاصر ما زال مجالاً محدوداً، وقد بدأ هذا القرن بمحاولة الإستفادة من الأحلام في عمليات التحليل النفسي الفرويدي والعلاج النفسي المترتب على هذه العمليات، غير أن الحماس الذي اتسمت به الحركة التحليلية قد انحسر في النصف الثاني من هذا القرن، وقل بذلك إستعمال الأحلام كمجال للبحث في الحياة النفسية للمرضى. وفي بداية هذا القرن أيضاً أهتم بعض الباحثين في إمكانية أن تكون الأحلام واسطة لإنتقال المعلومات بصورة خارجة عن وسائط النقل الحسي المعروفة، ونشط لذلك الإهتمام بصورة علمية للتحقق من قيام هذه

الإمكانية، غير أن هذا الإهتمام قد ضعف أيضاً في النصف الثاني من هذا القرن، ويرد ذلك إلى أن البينات المنوهة بالطبيعة الحسية للأحلام لم تكن مقنعة بالقدر الذي يكفي للتشجيع لإستمرار البحث بصورة جادة في هذا الموضوع.

لعل من أهم مظاهر التقدم الحديث في موضوع الأحلام هو محاولة الإستفادة من الأحلام بصورة علمية في حياة الأفراد والجماعة، وللحصول على هذه الفائدة فقد تكونت جماعات صغيرة تجتمع لتبادل قصّ أحلام أفرادها أمام الجماعة، وقد وضع المعنيون بهذا الأسلوب قواعد محدودة يقتضي إتباعها في هذا القص الجماعي للأحلام، ويدّعي هؤلاء بأن هذا الأسلوب يساعد الفرد والأفراد المشاركين على النمو بصورة متكاملة، كما أنه يوفر للمشارك فرصة الشفاء العاطفي والذي يعتمد على ما تبديه الجماعة من إهتمام بالفرد الذي يفضي بمحتوى أحلامه على مسامعهم، هذا وهنالك من الدلائل على أن مثل هذه الجماعات الأحلامية قد راحت تأخذ مكانها بين الجماعات العلاجية النفسية الأخرى، وخاصة في أمريكا. ومما يقتضي التنويه به هو أن هذا الأسلوب الجماعي لتفسير الأحلام واستعمالاته العلاجية هو ليس بالشيء الجديد، فالكثير من المجتمعات الحضارية البدائية المعاصرة ما زالت تمارس مثل هذا الأسلوب الجماعي للإفضاء بالأحلام،والمعروف هو أن الحالمين، وخاصة في سن الفتوة. يفضون بأحلامهم أما في حلقة عائلية أو عامة، وفي حضور كبار السن في القبيلة ممن لهم خبرة وحكمة في تفسير الأحلام، ويستفاد من هذه الأحلام كمصادر للتكهن بالمستقبل، كما أنها تعتبر واقعاً يقتضي البت بما يقتضيه من ردود فعل، وقد يكون في الأحلام تنويهٌ أو توجيهٌ لعلاج حالة مرضية، وغير ذلك من الأغراض، والتي بمجموعها تمثل الإستعمالات التاريخية للأحلام.

استغلال الأحلام كمادة إبداعية:

لقد استغل الكثيرون عبر العصور التاريخية أحلامهم في عمليات خلقهم الإبداعي، ولعل أكثر ما جاء هذا الإستغلال هو في مجال الإبداع الفكري، وخاصة ما أختص منه بالمعتقدات، هذا ولا يمكن نفي فعل الأحلام بأنواعها

المختلفة على عمليات الإبداع في المجالات الأخرى كالشعر والموسيقى والفنون الأخرى، والوقع هو أن القدامى قد عزوا هذه الأعمال الإبداعية إلى فعل قوى كتلك التي تصدر عنها الاحلام، فأفلاطون مثلاً رأي في إبداع الشعر، وإبداع النبوة نوعين من الجنون ولكل منهما (جنيته) الخاصة التي توحي به، والفكر الحديث لا يؤمن بمثل هذا الرأي، غير أنه يعتبر الأحلام حالة فريدة وبأن لها أن تكون مصدراً الهامياً لا مثيل له في حياة اليقظة، وبإتساع مفهوم الأحلام لتشمل حالات الإستغراق وأحلام النعاس وأحلام اليقظة، فقد بات من الصعب وضع حدود فاصلة تماماً بين وعي الأحلام ووعي اليقظة، والكثير من حالاتنا العقلية التي نعتبرها واعية ما هي إلاّ أحلام عابرة، ولعل هذا ما هو ما عناه الكاتب الفيلسوف المعاصر برتراند رسل في قوله «أني لا اعتقد بأني الآن في حالة حلم، غير أني لا أستطيع أن أثبت بأني لست كذلك»، وهكذا فإن لعمليات الإبداع أن تتم في درجة أو أخرى من درجات الأحلام وحالاتها العديدة، وللعمل الإبداعي أن يتحقق لصاحبه وأن يعطيه الشعور وكأنه أما كان يحلم أو أنه حقق حلماً.

لقد بدأ المعاصرون بالإلتفات إلى ما يكمن في الأحلام من عناصر وطاقات خلاقة ولكنها غير مستغلة في توجيه حياتنا اليومية أو في عمليات الخلق الإبداعي، وفيما يتعلق بالإماكانيات الخلافة للأحلام، فقد قام البعض بتكوين ندوات خاصة لإستغلال الأحلام في عملية الخلق الإبداعي، وتتألف الندوة من مجموعة من الطلاب مع استاذهم، وتدار الندوة على النحو التالي: في اليوم الأول يقرأ الطلبة نص عمل أدبي ويتم بعد ذلك البحث في هذا النص: ما عناه المؤلف من النص، وما يوحي به النص، وإستجابات الطلبة لما ورد فيه، وفي صباح اليوم التالي، يقوم أحد الطلبة بالإفضاء بحلمه، وبتقديم تأملات مكتوبة قد يوزعها مطبوعة على المشاركين، ويقوم بقراءة مضمون الحلم وتأملاته عنه، ويلي ذلك إغماض المشاركين لعيونهم ومحاولة تصور ما في الحلم من خيالات، ويلي ذلك جلسة نقاش لمدة ساعتين، ويدور النقاش حول نقطتين: الأولى حول ما يقول الحلم، والثانية حول ما يمكن أن نقوله للحلم، وهذا يتطلب من المشاركين محاولة الإستجابة لما يظهر في محتوى الحلم مما هو حرفي أو تشبيهي أو رمزي،

وما قد يعرض فيه من تلاعب في الكلمات والخيالات، أو تبادل في أحاسيس أو تورية في التعبير، إلى غير ذلك مما تتصف به الأحلام عادة، وأخيراً يقوم الحالم بتدوين تأملاته عن الحلم وما أثاره النقاش حوله في نفسه، أما بقية المشاركين فيطلب إلى كل واحد منهم كتابة شيء ما من قصيدة أو قصة أو تأملات، وتعود الندوة للإنعقاد مرة أخرى لسماع نتاجات كل مشارك فيها.

إن هذا الاسلوب للإستفادة من محتوى الأحلام كمصدر للإلهام الخلاق مبني على الفرضية بأن أحلام الواحد منا تحتوي إلى جانب وعيه الشخصي وعياً آخر مستقلاً عنه، وهو ما أصطلح عليه بشاعر الحلم، ومن صفات هذا الشاعر «أنه خارج على القانون، لا يعرف العيب وله الاستعداد لأن يسرق من أي شيء ومن أي مكان، وهو يخرق القانون، من تسلسل المنطق وإلى توالي السبب والنتيجة، وقرابة الزمان والمكان، والإرتباط الموضوعي، وقواعد النحو والإستعمال وحسن الأدب وتوقعات الجمهور. ولشاعر الحلم شهوة جامحة لا تكتفي بالفوضى والإبتعاد عن النظام، وهو لا يرضى كما أنه لا يعرض، وهو لا يصدر أحكاماً، ولا ينوي شيئاً، وهو يعمل بتلقائية كاملة وبعدم التزام كامل»، وهذه الخصائص لشاعر الحلم تجعل من كل حالم فناناً في أحلامه، أو كما يقول نيتشه «السراب الجميل لمجال الحلم، والذي في صنعه يبرهن كل إنسان بأنه فنان قدير». أن هذا الإفتراض لوجود شاعر الحلم يجعل للأحلام فعلاً كفعل الشاعر الفعلي، والفرق بينهما هو أن الشاعر الفعلي هو أكثر التزاماً من شاعر الحلم، غير أنهما يتشاطران بصورة متماثلة خاصة مشتركة بينهما وهي الفعل الجمالي.

إن الذين يجدون في الاحلام مصدراً هاماً للإيحاء الإبداعي يفسرون ذلك على أساس أن وعي اليقظة وحده لا قدرة له على الإحاطة بجانب آخر من حياتنا العقلية والشعورية، وبدون هذه الإحاطة، فإن الإدارك الكامل لإمكانيات الفرد يظل ناقصاً، وإلاحلام وحدها هي التي تزود الفرد فناناً كان أو مفكراً أو شخصاً إعتيادياً بذلك الجانب الخفي من وجوده. ويقول الدكتور ليون سنكلير Sinclair في إقامة الشبه بين الاحلام وبين اليقظة: «إن جميع

الخيالات البصرية تؤخذ على أنها رمزية، بينما الكلمات فإنها تعني تماماً ما تقول ـ وكل ما تقوله، أما في حالة اليقظة فإن العكس هو القاعدة المعتادة، فنحن نشعر بأننا نرى ما نراه، بينما نحن نادراً ما نستطيع قول ما نريد قوله، وكذلك، فإننا نادراً ما نعني ما نقول...»، وهكذا فإن الأحلام هي أكثر أصالة وصدقاً في التعبير عن ما في نفس الفرد الحالم من كل محاولة تعبيرية يقوم بها أثناء اليقظة، وفي هذا الواقع ما يبرر القول بأن الأحلام هي أكثر مطابقة لحقيقة الفرد كما هو، من أي مظهر آخر لشخصيته والذي قد يظهر عليه في عين نفسه أو في عيون الناس، فالأحلام هي أشكال أولية وصافية من التجربة الإنسانية، وهي على ذلك أكثر التجارب أصالة، وأكثرها تحرراً من قيود الواقع، وبالتأكيد فإنها أكثرها إمكانية خلاقة، ومن البديهي لذلك أن تعرّف الفرد على عناصر هذه التجربة وعلى لغتها التعبيرية، فيه من الإمكانيات الإبداعية ما لا يمكن توفره في أية تجارب واقعية أخرى، ويتوقع الداعون إلى استغلال الأحلام كمادة إبداعية أن يحدث هذا الإستغلال من النتائج في المجالات الإبداعية والإجتماعية والتعليمية ما له أن يجعل الحياة الإنسانية أكثر عمقاً وإتساعاً وأصالة، ذلك أن من شأن ذلك أن يدمج أحلامنا في واقعنا، وأن يواصل بين أصولنا البدائية وما آل إلينا من التجارب عبر عصور طويلة من التطور الحضاري، وله أن يحقق بعض ما في الإنسان من إمكانيات لا حد لها، والتي لم تخرج بعد من عالم الخيال إلى عالم التطبيق، وله أن يدفع بالإنسان إلى عالم حضاري جديد لا شبه له بعوالم حضارية سابقة..

الفصل التاسع والعشرون

الأحلام والابداع

الحلم عملية كشف، الحلم عملية خلاقة.
الأحلام والابداع عند فرويد، فعل ما قبل الوعي.
الابداع وما قبل الوعي، أحلام النعاس الخلاقة.
الخلق الابداعي وخيالات أحلام اليقظة.
الأحلام والخلاقية عند فروم
الأحلام والحرية والابداع
رموز الأحلام والخلق الابداعي

الأحلام والإبداع

هنا ك عدة محاولات تفسيرية للعلاقة الممكنة بين الخلق الإبداعي وبين الأحلام، بما في ذلك أحلام النوم، وأحلام النعاس، وأحلام اليقظة، ولعل أهم هذه المحاولات التفسيرية وأكثرها رسوخاً في الفكر النفسي المعاصر، هي نظريات فرويد في هذا الموضوع ويمكن تلخيص هذه النظريات بما يلي:

★ إن أحلام اليقظة لا تمثل فقط السعي لإرضاء الرغبات الواقعية والتي يتعذر تحقيقها في اليقظة بصورة فعلية، وإنما أيضاً تمثل تحقيقاً للرغبات الطفولية التي تعذر على الطفل تحقيقها في حينه بسبب صراعها مع القوى المضادة لتحقيقها، ولهذا كبتت في اللاوعي.

★ إن الرغبات الطفولية المكبوتة لا تخمد لمجرد كبتها في اللاوعي، وإنما تظل محتفظة بطاقتها الدينامية، وتظل تحاول اصطياد الفرص للتعبير عن وجودها في الوعي والحصول على اعتراف بهذا الوجود.

★ إن حالة الحلم، وهي حالة تضعف فيها سيطرة القوى الكابتة، لها أن

تسهل ظهور الرغبات الطفولية المكبوتة، غير أن للحاجات والرغبات الواقعية القائمة حالياً في حياة الفرد، أن تسهل هذا الظهور أيضاً وذلك بآندماجها في وحدة واحدة مع الرغبات الطفولية، وعندها فإن الرغبات الطفولية المكبوتة تضفي على هذه الرغبة الموحدة طاقة نفسية مستمدة من الطاقة التي كبتت مع تجربة الطفولة أصلاً، ومثل هذه العملية في نظر فرويد تحدث في أحلام الليل عندما تندمج الرغبات الطفولية المكبوتة مع الرغبات غير المحلولة من تجارب اليوم السابق، كما أنها تحدث في خيالات أحلام اليقظة عندما تندمج حاجات الفرد الآنية مع رغباته الطفولية المكبوتة، وفي الحالتين (الحلم وحلم اليقظة) فإن الفرد يجد إرضاء له في خيالات حلمه.

★ يدلل التحليل النفسي (في رأي فرويد) بأن العمل الفني الإبداعي ينبع من أحلام اليقظة، ومثلها من الأحلام عامة، وفي رأيه أن الرغبات غير المرضاة والتي تنشأ من اللاوعي، فأنها ترضي عن طريق العمل الإبداعي، وبأن بالإمكان التوصل إلى تعيين هذه الرغبات اللاواعية عن طريق الدراسة التحليلية للعمل الفني ذاته، ويرى فرويد بأن هذا الإرضاء الذي يوفره العمل الفني، لا ينحصر فقط في المبدع الذي خلقه، وإنما يمتد أيضاً إلى الناظر أو المتعرض له والذي يشارك الفنان في مخزون مشابه من الرغبات غير الواعية. وقد أعطى فرويد أمثلة عديدة عن العلاقة بين العمل الإبداعي وبين الأحلام في حياة الخلاقين، ومن هؤلاء سوفوكليس في مسرحيته التراجيدية (أوديبوس)، فقد وجد فرويد بأن التأثير الوجداني الهائل لهذه التراجيدية، يأتي من محتوى الدراما، والذي يتضمن إظهاراً لرغبة غير مرضاه والتي يعانيها جميع بني البشر، كما أنها تمثل أيضاً إنزال العقاب الذي طالما خشي كل إنسان من أن يقع عليه إذا ما أقدم على إرضاء هذه الرغبة، وهي الخشية التي كانت وما زالت قائمة في لا وعيه. وقد وجد فرويد محتوى مماثلاً لمسرحية سوفوكليس في مسرحية هاملت للشاعر شكسبير.

★ لقد عكف فرويد على إيجاد العلاقة بين تجارب الفنان في حياته، خاصة في طفولته، وبين خلقه الإبداعي وذلك في دراسات تحليلية لحياة عدد من المبدعين منهم ليونارد دي فنشي، ومايكل أنجلو، وقد خلص فرويد إلى الرأي

بأن العمل الإبداعي هو حصيلة القوى النفسية المتضادة الواحدة مع الأخرى، الرغبات المكبوتة من ناحية والقوى المانعة لها من ناحية أخرى، وهو يجد أن القوى الدينامية الأساسية، والتي تكمن في جذور كل عمل فني، هي رغبة غير محققة للفنان، فالعمل الفني هو كالحلم وكالخيال (في أحلام اليقظة) يمثل هذه الرغبة وقد تحققت. وهكذا فإن العمل الفني يرتبط ارتباطاً مباشراً بالأحلام والخيالات، وهذا الإرتباط لا يقوم على أساس التشابه في محتوى كل منها، أو في العمليات المكونة لها، وإنما أيضاً في أن العمل الفني ينبع من نفس المصادر التي تنبع منها الأحلام والخيالات.

★ إن فرويد يجد فرقاً واحداً هاماً بين الأحلام والخيالات، فبينما الأحلام والخيالات تمثل حالات فردية تتعلق بالفرد الحالم وتتركز عليه دون غيره، إلا أن العمل الفني يمتد إلى أبعد من الفنان ذاته، وفي رأي فرويد ان هذا الإمتداد للعمل الفني لا يمكن أن يحدث إلا إذا استطاع الفنان أن يجرد أحلامه وخيالاته من كل ما هو شخصي وفردي، وأن يحول ما هو ممنوع ومحرم إلى ما هو مقبول. ويجد فرويد في أن هذا التجريد والتحويل مما هو شخصي إلى ما هو مقبول من العمل الفني بأنه نظير ما يحدث في الأحلام التي تتحول فيها الرغبات المكبوتة في المحتوى الكامن للاوعي إلى رغبات متسترة يمكن إرضاؤها من المحتوى الظاهر في الأحلام. ومع هذا الفرق الأساسي بين الإنسان في حلمه والفنان في عمله الفني، إلا أن الشبه بينهما أعظم من هذا الفرق، فطبيعة خيال الإثنين واحدة، ولولا ذلك لما أمكن للفنان أن يظهر لنا أنفسنا عن طريق فنه، ولما أمكن لأحد من الناس أن يشعر أو يفهم ما يريد الفنان أن ينقله إليهم من صور ومشاعر وأفكار.

لقد فرق القدامى بين نوعين من الأحلام، النوع الأول وهو الرؤيا، ويمثل الحلم الصادق، وهو كما ينوه به مصطلح (الرؤيا) يتشوف ما سيأتي، أما الثاني فهو الحلم الكاذب، والذي لا يحمل مثل هذه الرؤيا، وهو لذلك (أضغاث أحلام) لا يستحق ما تستحق الرؤيا من تفسير واعتبار. وفي عصرنا الحديث يقوم الجدل بين من يرى في الأحلام مجرد استعادة لأجزاء مبعثرة ومشوشة وغير

متساوقة من العديد من الذكريات والتجارب السابقة، وبأنها لذلك (أضغاث) لا قيمة لها أو شأن، وبين أولئك الذين يرون في الأحلام باباً يطل على عالم خفي علينا من الأفكار والتجارب والتي لا مثيل لها في حياتنا العقلية والواعية. وقد لا يكون هنالك فرق عظيم بين افتراض القدامى لمعاني (الرؤيا) في الأحلام، وبين افتراض بعض المعاصرين من أن في الأحلام (إطلالة) على عالم عقلي جديد لا نستطيع تصوره بدون الأحلام.

إن النظرة العلمية الحديثة للأحلام تتبنى الرأي بأن الأحلام لا تمثل حالة عقلية، وبأنها تظهر بدون توفر أساس نفسي، أو عقلي، وبأنها لا تتعدى كونها تعبيراً عن إثارة لبعض مراكز الذاكرة أثناء النوم مما له أن يكشف عن محتواها، ولما كانت هذه الإثارة عفوية وغير مبرمجة أو هادفة، فإن صور الأحلام تأتي موافقة لذلك، مشوشة وغير متلائمة ومجزأة إلى غير ذلك مما تتصف به صور الأحلام، أما ما قد يظهر أحياناً من وضوح وتسلسل في هذه الصور فما هو إلا نتيجة لإثارة مناطق متجاوزة في الدماغ أثناء النوم والتي قد تكون حاملة لذكرى حادث أو تجربة معينة، وحتى على هذا الشكل فإنها لا تحمل بالضرورة أية دلالة على وجود معنى للحلم أو توفر أية عملية عقلية فعالة وراءه. وفي رأي أصحاب هذا الرأي أن أية محاولة لإيجاد معنى فيما لا معنى فيه إنما هي محاولة عبثية لا طائل تحتها، وبأن كل محاولة من هذا القبيل إنما هي ضرب من الخرافة القديمة والتي لا تليق بتفكير الإنسان المعاصر.

أما النظرة الحديثة الأخرى، فهي ترى غير ما يراه العلماء في الأحلام، ففي رأي فرويد وأمثاله من السايكولوجين، أن الأحلام لها معنى، وإن بالإمكان التوصل إلى هذا المعنى. وافتراضهم هو أن الأحلام هي جزء من حياتنا العقلية المكونة لها، لها ما للعمليات العقلية الأخرى التي تحدث لنا خلال اليقظة من حيث الأسباب والتكوين والأهداف والنتائج. ومن مثل هذا المنطلق في الرأي فإن الأحلام تمثل جانباً لا نعرفه من حياتنا العقلية، وهو جانب يسعى لأن يقول شيئاً، وربما شيئاً هاماً، وعلى الأقل فإنه شيء جديد، وإن الاولى بنا أن نلم به، ذلك أنه يكشف عما لا نعرفه عن أنفسنا، وما له أن يظل خفياً علينا

لولا فعالية الحلم.

إن هنالك من يرى بأن للأحلام فعلها على الحياة العقلية للحالم بها، ولها بالتالي تأثيرها على حياته النفسية وعلى سلوكه وعلى مسيرته الحياتية، وهنالك من لا يرى ضرورة تعليق هذا الفعل للأحلام على فهم ما تحمله الأحلام للحالم، أو حتى على ضرورة تذكرها، ومثل هذا الإفتراض يعني بأن الحياة العقلية التي تولد الأحلام هي حياة عقلية خاصة ويقتضي تفريقها عن الحياة العقلية الواعية أثناء اليقظة، وطبقاً لهذا الرأي فإن للحياة العقلية القائمة وراء الحلم أصولها وأسبابها التي تقع وراء كل ما نعيه من أصول وأسباب حياتنا العقلية أثناء اليقظة، كما أن لها قوانينها المقررة وأهدافها والتي تختلف في نواحي جذرية كثيرة عن قوانين وأهداف الفكر الواعي، والأخذ بهذه الآراء له أن يمد في حدود حياتنا العقلية الفعلية، ليس من حيث المساحة فقط بحيث تشمل ما نسيناه أو ما لم نعه أو نجربه أبداً، وإنما من حيث المحتوى وطبيعة هذا المحتوى أيضاً، وإذا كان للأحلام فعل خلاق يؤدي إلى الإبداع، فإن مثل هذا الفعل يعتمد بالضرورة على مدى التوسع الذي يكشف عنه الحلم من حيث المساحة والمحتوى، والذي له أن يضيف عناصر جديدة وغير متوقعة إلى حياة الحلم العقلية، وهي العناصر التي تزوده بمنظور جديد ورؤية جديدة لنفسه ولحياته.

الحلم عملية كشف:

في نظر فرويد وأتباعه، فإن الحلم هو عملية كشف عن حيز كامن ومغلق ولكنه دينامي وفعال من حياتنا العقلية، وما يكشف عنه الحلم يبدو غريباً وغير مفهوم وغير مكتمل وغير منطقي، وهو بذلك يختلف في كل شيء عما ندركه من تجاربنا أثناء اليقظة،والمهم في هذا الكشف هو الأثر الذي يمكن أن يتركه في حياتنا العقلية أثناء اليقظة، ويقتضي لبيان مثل هذا الأثر تقرير فيما إذا كان فعله يأتي من مجرد عملية الكشف عما لا نعيه عن أنفسنا، أو أنه يأتي عن طريق التأثير المباشر لعملية الحلم على حياتنا العقلية، وهو التأثير الذي لا يقتضي تذكرنا لأحلامنا أو فهمنا لما تكشف عنه من المحتويات البعيدة وغير الواعية في

عقلنا، لكي يحدث فعله.

إن ما يمكن للحلم أن يكشف عنه مما لا نعرفه في ذاكرتنا أو نعلمه عن أنفسنا قد يكون من محتوى ذاكرتنا المنسية، وقد يكون من محتوى ينوه برغبات لم ندركها على حالها في أنفسنا، أو أننا اضطررنا لكبتها بسبب تعارضها مع الواقع، غير أن للأحلام في نظر البعض وأخصهم يونغ، أن تكشف عما يزيد عن حدود حياتنا العقلية الخاصة، وأن يتجاوزها إلى إظهار عناصر تدخل في تكوين حياتنا العقلية. ذلك أنها تؤول إلى الأصول الأولى لتكوين الحياة العقلية الإنسانية. وإذا كان هذا هو ما يحدث فعلاً، فإن للواحد أن يكون في أحلامه إنساناً أبعد زمناً وأعمق بعداً وأكثر إنسانية وأصدق أصالة عما هو عليه في يقظته.

الأحلام عملية خلاقة:

يقتضي لكي تصبح أية تجربة ما عاملاً فعالاً في عملية الخلق أن تكون التجربة قادرة على إثارة أو تحريك هذه العملية، أو أن يكون في محتواها ما يصلح لأن يكون جزءاً من عملية الخلق ذاتها، وفي الحالتين فإن ما من تجربة يمكن لها أن تحدث هذا الفعل في عملية الخلق بدون أن تتوفر في صاحب التجربة المقدرة على التأثر والتحرك بهذه التجربة، سواء كان هذا التحرك عاطفياً أو إدراكياً. والأهم من ذلك ضرورة توفر المقدرة الكامنة للخلق والإبداع، والتي بدونها لا يمكن لأي تجربة كانت، سواء من محتوى الحلم أو محتوى اليقظة، أن تنتج عملاً إبداعياً. وإذا كان لأحد أن يفترض وجود علاقة بين الأحلام وبين الخلق الإبداعي، فإنه يقتضي إثبات أحد أمرين، أولهما أن محتوى الأحلام، أما أنه يدخل كعنصر جديد ولازم في عملية الخلق، أو أنه قد حرك المبدع في اتجاه الخلق بصورة واضحة. والسؤال الذي ينشأ من هذه الفرضية هو فيما إذا كان في محتوى الأحلام مثل هذه الطاقة أو الفعالية مما لا يتوفر للمبدع في حالة اليقظة؟!

إن أحلام كل فرد من الناس تختلف في كثير أو قليل بين حلم وآخر،

ويتضاعف هذا الإختلاف إذا أخذنا بعين الإعتبار أحلام الناس جميعاً. وإذا أمكن تصنيف الأحلام طبقاً لمحلها، من التجربة الإنسانية، وجدنا بأنها على العموم تقع ضمن الأصناف الرئيسية التالية، وهي أولاً الأحلام المفهومة وذات المعنى، وهي الأحلام التي تشبه تماماً التجارب العقلية أثناء اليقظة. ومثل هذه الأحلام هي أحلام الأطفال، والصنف الثاني من الأحلام يتضمن تلك الأحلام التي تبدو ذات معنى غير أنه لا يمكن وضعها ضمن واقع اليقظة، فوقائع هذه الأحلام تبدو غريبة ولا رابطة بينها وبين أية تجربة مرّ بها الحالم في يقظته، والصنف الثالث من الأحلام يتضمن مجموعة الأحلام التي تبدو حوادثها وصورها متفككة ومرتبكة وغير متسلسلة ولا معنى لها، وهذا النوع من الأحلام كالنوع السابق فيه من الغرابة واللاواقعية ما يضعه خارج نطاق المعتدل والممكن من التجربة العقلانية أثناء اليقظة، والصنف الرابع والأخير من الاحلام يتضمن الأحلام العقلانية التي تبدو وكأنها عملية عقلية من عمليات الحياة العقلية أثناء اليقظة، وهو النوع من الأحلام الذي يحدث عادة قبيل الإستفاقة من النوم بزمن غير طويل، ومثل ذلك أيضاً بعض الأحلام التي تقع أثناء فترة النعاس الفاصلة بين اليقظة والنوم، والتي تمثل امتداداً لعمليات فكرية عقلانية بدأت قبيل الوقوع في النوم.

إن جميع هذه الأصناف من الأحلام تمثل تجارب تبدو للحالم عند الإستيقاظ مفارقة لما ألفه أو مر به من تجارب، وبالقياس مع واقع اليقظة، فإنها تبدو وكأنها تؤول إلى عالم آخر من التجربة، ومع أن تفسير الأحلام قد يظهر وجود علاقة بين العملية العقلية التي تحدث في الأحلام وبين العمليات العقلية الحادثة أثناء اليقظة، إلا ان أي قيمة إبداعية وخلاقة للأحلام لا تعتمد على تفسير ظواهرها الغريبة، أو عن طريق ربطها بتجارب الواقع، وإنما تعتمد فقط على تأثيرها المباشر كتجربة غريبة وجديدة لم يمر بها الفرد أو يجربها من قبل، وعلى ذلك فإن الأحلام تزود الفرد ببعد أو أبعاد جديدة لحياته العقلية، وهي أبعاد لا يمكن قيامها بدون حالة الحلم، وبهذه الأبعاد الجديدة، فإن الفرد الخلاق يزود نفسه بما يحتاجه ليجعل من فنه ليس مجرد تقليد للطبيعة، كما

تظهر له في الواقع، وإنما فناً يكمل هذه الطبيعة بفعل منظور جديد وغير مألوف، وهو ما يجعل من الفن عملية خلق وإبداع حقيقة.

الأحلام والإبداع عند فرويد:

إن فرويد لم يعنَ كثيراً بموضوع العلاقة بين الأحلام والخلق الإبداعي، ومع أنه وجد في الأحلام ما يدلل على توفر مصدر هائل وعميق ومؤثر في حياتنا العقلية وهو اللاوعي، غير أن هذا المصدر اللاواعي، وهو المحرك الأول للأحلام في نظره، لم يصنع الحلم لغاية إبداعية بالرغم مما قد يتوفر فيه من عمليات عقلية، وإنما صنع الحلم لهدف الإبقاء على حالة النوم. ومع أن فرويد لم يتناول موضوع الخلق الإبداعي في كتابه تفسير الأحلام، إلا إنه تناول الموضوع في فصل آخر من كتاباته بعنوان (الكتاب الخلاقون وأحلام اليقظة)، ويتساءل فرويد في بداية الفصل عن مصادر خلاقية المبدع بقوله: «إننا نحن العوام ما زلنا أبداً محبين للإستطلاع، مثل الكردينال الذي وضع سؤالا مماثلاً لأريوستو Ariosto سأله فيه عن ذلك المصدر الذي يستقي منه المبدع مادة إبداعه، وكيف يستطيع أن يؤثر بنا كما يؤثر، وأن يحدث بإبداعه ذلك الإنطباع فينا، وأن يثير فينا العواطف التي ربما لم نكن على علم بوجود مقدرة عندنا على مثلها، ويزداد اهتمامنا شدة من إننا إذا سألنا الكاتب نفسه، فإنه لا يعطي لنا تفسيراً، أو ان ما من تفسير يكون كافياً، ولا يضعف اهتمامنا أبداً بسبب معرفتنا بأنه حتى أوضح البصيرة حول مقررات اختياره المواد وطبيعة فن خلقه لأشكاله يمكن لها أن تجعل منا كتاباً خلاقين».

إن فرويد يجد أصول النشاط الخلاق في الطفولة، وهو النشاط الذي يظهر في لعب الأطفال، ويقول: «أليس لنا أن نقول بأن كل طفل وهو يلعب فإنه يفعل كالكاتب المبدع، وذلك أنه يخلق عالماً لنفسه، أو بالأحرى بأن يعيد ترتيب الأشياء في عالمه وبالشكل الذي يرضيه؟.. والكاتب الخلاق يفعل ذات الشيء الذي يفعله في الطفل لعبه، فهو يخلق عالماً من الخيال، والذي يتعامل معه بجدية، ويضفي عليه قدراً من العاطفة». ويجد فرويد علاقة وثيقة بين خيال

الطفل في لعبه وخيال الخلاق في إبدعه، ويقول: « إني لا أستطيع أغفال العلاقة بين الخيالات والأحلام، فأحلامنا في الليل ما هي إلا خيالات كهذه، كما تبين ذلك من تفسيرنا للأحلام »، ويذهب فرويد إلى تشبيه الكاتب الخلاق بالحالم في وضح النهار، وهو في الوقت الذي يدرك فيه أن بعض الأعمال الإبداعية الخيالية تبتعد كثيراً عن نموذج أحلام اليقظة، إلا أنه كما يقول: « إني لا أستطيع نفي الشك بأنه حتى في أكثر هذه الحالات ابتعاداً عن هذا النموذج، فإنه يمكن ربطها عبر سلسلة غير منقطعة من الحالات »..

يفسر فرويد عملية الخلق بصورة تناظر تماماً ما يحدث في عملية تكوين الحلم، وعلى النحو التالي: « إن تجربة ما ذات قوة في الحاضر توقظ في الكاتب الخلاق ذاكرة لتجربة سابقة، (تؤول عادة إلى زمن الطفولة)، والتي تنشأ منها الآن رغبة تجد إرضاءها في العمل الإبداعي، والعمل الإبداعي نفسه يظهر عناصر تعود إلى التجربة الحديثة المحركة، إضافة إلى الذكرى القديمة ». ويخلص فرويد في إقامته للشبه بين الخلق الإبداعي ولعب الأطفال إلى القول: « عليك أن لا تنسى بأن التأكيد الذي وضع على ذكريات الطفولة في حياة الكاتب، وهو التأكيد الذي ربما قد يبدو محيراً، ما هو إلا استمرار وبديل لما كان يوماً لعب الطفولة ».. وفي فصل آخر من كتاب لفرويد بعنوان (مقدمة التحليل النفسي)، فإنه يتناول الموضوع ثانية، ويقيم تناظراً أوضح بين دوافع الخلق الإبداعي وعملياته وبين دوافع الأحلام وعملياتها المكونة لها، وهو تناظر يماثل بين الظاهرتين إلى حد كبير ويقول: « فالفنان كالحالم، مدفوع بحاجات غريزية قوية، فهو يرغب في الوصول إلى مرتبة الشرف والسلطة، والغنى والشهرة، وحب النساء، غير أنه لا يملك الوسائل اللازمة للوصول إلى إرضائها، وهو لذلك، وكأي فرد غير قانع، فإنه ينثني عن الواقع، ويحول جميع إهتماماته بما في ذلك لبديته (Libido طاقته الجنسية)، أيضاً إلى تفصيل رغباته الخيالية، وهكذا فإن الحالم كالفنان، كلاهما حالم بالأساس، وكلاهما مدفوع برغبات مكبوتة لأن الواقع يحرمهما، وكلاهما يسعى لإرضائها بطريقته الممكنة، الحالم في حلمه، والفنان في إبداعه ».

ولعل من الأمثلة المدللة على الفعل الخلاق للأحلام، المثل التالي عن حياة الكاتب إدجار رايس بروز Burroughs، والذي كان مدفوعاً كغيره من الناس نحو غاية الحصول على الشرف والعفة والغنى والشهرة، وحب النساء، فبعد أن تخرج من الجامعة، أشغل وظيفة ثم ما لبث أن غيرها إلى وظيفة أخرى أقل راتباً وأكثر إمكانية، غير أن هذه الإمكانية قد ظهر بأنها سرابية، فغير وظيفته إلى أخرى توحي بإمكانية أفضل، وهكذا دواليك، وبعد سنوات من التبديل المستمر وجد نفسه بعائلة وأولاد ومدخول أقل من مرتبه كطالب، وبدلاً من أن يتجه للشراب، إتخذ لنفسه هواية أخرى وهي الإنغماس في أحلام اليقظة، والتي راح يمارسها بطقوسية مقررة لمدة ساعة يومياً راح يبني خلالها قصوراً في الخيال، والإقامة فيها إرضاء لحاجاته، وذات يوم قرأ قصة في إحدى المجلات وخطر له أن يستبدل قصور أحلامه التي يبنيها كل يوم، بكتابة الخيالات التي تعرض له، وقام بذلك فعلاً، ولما انتهى من كتابه قدمه إلى الناشرين، فرفضه الواحد منهم تلو الآخر بعذر أنه غير أصيل، وبأن أسلوبه سيء، وبأن مخططه طفولي، وغير ذلك من أوجه النقد، وفي النهاية قبل أحد الناشرين الكتاب ونشره، وأصاب الكتاب نجاحاً عظيماً فبيع منه حتى سنة ١٩٧٥، ٢٥ مليون نسخة وترجم إلى أكثر من ٥٠ لغة، وهكذا استطاع (بروز) أن يحقق عن طريق خيالاته ما لم يستطع تحقيقه عن طريق واقع حياته، ولعل الكثيرين من الفنانين والمبدعين، يفعلون مثل ذلك، وربما بدون أن يشعروا بأنهم في خلقهم الإبداعي يطاوعون قوة خلاقة غير واعية في نفوسهم والتي هي أشبه ما تكون في أصولها بأصول الأحلام.

فعل ما قبل الوعي:

إذا صح الإفتراض بأن حياتنا العقلية تتكون من الأقسام التي افترضها فرويد، وهي اللاوعي، وما قبل الوعي، والوعي، فإن الوعي من هذه الأقسام هو الأكثر تماساً مع واقع اليقظة وما يجري فيها، وهذا لا يعني بأن الأقسام الأخرى غير فعالة، إنما فعلها هو أقل وضوحاً وإعلاناً، كما أنه أقل تأثيراً على مجال الوعي وما يحدث فيه من أفكار وتصورات وأحداث، ولا بد لذلك

للشخص اليقظ من أن يحدد تلقائياً أو بالإرادة من فعالية وعيه لكي يصبح فعل القوى اللاواعية وما قبل الواعية أكثر فعالية ووضوحاً، ومثل هذا التحديد يحدث في حالات أحلام اليقظة، كما يحدث في حالات الغفوة العابرة أو حالات النعاس، ويحدث بصورة أكثر وضوحاً في حالات النوم الحالم، وجميع هذه الحالات تجعل من السهل على القوى العقلية في اللاوعي وفي ما قبل الوعي، النفاذ إلى الوعي وإحداث التغيير في محتواه، وهكذا فإن الاحلام وفي أي زمن أو شكل تأتي فيه، ما يمد الحياة العقلية الواعية للفرد بمدد جديد لم يكن له به علم، وكأنه بذلك مصدر إيحاء أو إلهام جاء فوق علمه وتدبيره.

وللأحلام خاصية أخرى، ذلك أنها إضافة إلى تسهيلها لدخول محتويات اللاوعي وما قبل الوعي، فإنها بالضرورة تقلل من تدفق وحمأة الأحاسيس والأفكار المتضاربة والتي تقع في وعي المستيقظ، وهذا التقليل يمكّن الفرد من تناول بعض القضايا العالقة من مخلفات اليوم السابق بصورة أكثر هدوءاً واستقراراً. ويبدو أن مثل هذا الهدوء يمكّن من بلورة هذه القضايا، كما يسهل من رؤيتها بصورة أكثر تكاملاً، ومع أن النوم يكفل بتحقيق مثل هذه الإمكانية، إلا أنه لا يمكن التقليل من فعل القوى العقلية اللاواعية، وخاصة قبل الواعية والتي تزود الحالم بالقدر اللازم من البصيرة لتجاوز بعض العقبات التي تحول دون حل الإشكالات العالقة وغير المحلولة. وقد أدرك الناس بالتجربة مثل هذا الفعل للنوم وما فيه من أحلام على حل المشاكل التي يستطيع الواحد حلها أثناء يقظته، والدعوة بالقول «نم عليها تنجلي»، هي دعوة شائعة ولها مضمونها في لغات عديدة، وإنجلاء المشكل المعلق لا يأتي كما يقول (هارفيلد) لأن الفرد يستفيق من نومه وأحلامه مرتاحاً ونشطاً وبذلك فهو أكثر مقدرة على تناول مشاكله بكفاءة أعظم والتوفر على حلها، وإنما لأنه استطاع هذا الحل أثناء أحلامه «ذلك لأن عقلنا لم يكن خاملاً أثناء النوم، وإنما قام بتصنيف أوتوماتيكي لمختلف العوامل الفعالة في القضية، وقام بملائمة نفسه طبقاً للموقف، إن حدوث مثل ذلك في الأحلام هو أمر معروف بصورة عامة، أما أنه يحدث بالفعل، فإن هذا ما نعتقده».

إن الإمكانية التي يهيئها الحلم لمشاركة أكثر فعالية من قبل اللاوعي وما تحت الوعي في حياتنا العقلية، وما يصاحب ذلك من تقليل للأحاسيس والأفكار المحركة للتفكير الهادىء أثناء اليقظة، له أثره ليس في حل المشاكل العالقة فقط، وإنما له أن يساهم في إيضاح الكثير من القضايا الخلاقة والإبداعية ومدها بما لم يتوفر لها من العناصر اللازمة لإحداث خلق جديد، وهنالك الكثير من الأمثلة على مثل هذا الفعل الخلاق للأحلام في مجالات عدة من عملية وفنية وأدبية وفكرية وروحية، ومن هذه الأمثلة:

(أولاً): من أشهر الأمثلة عن فعل الأحلام في مجال الخلق العلمي، هو المثل الذي يدور حول الدكتور فريدريك كيكولي **Kekule**، وهو عالم ألماني مشهور في العلوم الكيمياوية، ومن أشهر إنجازاته العلمية إكتشافه لحلقة البنزين وذلك أثناء حلم عرض له، وقد كان لهذا الإكتشاف أثره البالغ على تطور العلوم الكيمياوية في هذا العصر، ويقول كيكولي عن محاولة اكتشاف شكل بنية البنزين: « ..إن الأمور لم تجر على ما يرام.. ثم أدرت الكرسي نحو الموقد، وغطست في نصف نوم (بين النوم واليقظة).. وتطايرت الذرات أمام عيني، تتلوى وتتقلب كأنها الثعابين، وأنظر ما الذي أراه؟ واحدة من الثعابين تمسك بذيلها، ثم تدور الصورة أمام عيني بازدراء، وأفقت، وكأني تعرضت لوميض من البرق.. وأشغلت نفسي لما تبقى من الليل في تناول نتائج الفرضية. دعونا أيها السادة أن نحلم». وهكذا اكتشف كيكولي من صورة الثعبان في الحلم وهو يمسك بذنبه بأن شكل بنية ذرات البنزين هو شكل حلقي. إن حلم كيكولي لم يكن من أحلام فترات النوم، إنما حلم نعاس، وهو الحلم الذي يقع بين حالة النوم وحالة اليقظة، ومع ذلك فهو حلم كالأحلام، وهو يمثل نقطة التقاء بين الحالة العقلية أثناء اليقظة والحالة العقلية أثناء النوم، ولا يقتضي أن يكون في هذا اللقاء صدام أو صراع، فلهذا اللقاء أن يكون مهيئاً لحالة من التكامل بين الحيزين بما فيهما من قوى عقلية فعالة وهامة.

(ثانياً): المثل الثاني عن أهمية الأحلام في تحقيق الخلاقية العملية يتمثل في قصة العالم الفارماكولوجي أتو لوي **Lowe**، والذي حاز على جائزة نوبل في

الفيزيولوجي والطب عام ١٩٣٦، فقد كان لوي يقوم باختبارات على الضفادع في محاولة للتوصل إلى طبيعة النقل العصبي (نقل الإثارات العصبية)، غير أنه لم يستطع التقدم في أبحاثه إلى نقطة الحل.. وذات ليلة أفاق من حلمه وقد انجلت له في آن واحد نظرية النقل العصبي والتجربة المختبرية اللازمة لاختبارها، وراح يخط بعض الكلمات في ورقة، ثم رجع إلى نومه، وفي الصباح وجد بأن ما خطه على قصاصة الورق لا يستطيع فهمه، كما أنه لم يتمكن من استعادة ذكرى حلمه في الليل، وحاول جاهداً أثناء النهار إستعادة ذلك الحلم ولكن دون جدوى، وفي الليلة التالية، عاد له الحلم ثانية، وفي هذه المرة استفاق، ولم يعد للنوم وإنما ارتدى ملابسه وذهب مباشرة إلى مختبره وقام بإجراء التجارب التي تبينت له في حلمه والتي أثبتت بأن الفعل العصبي يحدث بواسطة مواد كيمياوية، وهو الإكتشاف الذي منح عليه جائزة نوبل لإكتشافه له.

(ثالثاً): من أشهر الأمثلة عن الإمكانيات الخلاقة للأحلام هو مثل الشاعر الإنجليزي.المشهور (كولريدج Coleridge) ناظم القصيدة المشهورة كوبلا خان Kubla-Khan، ففي عام ١٧٩٧، كان الشاعر يعيش في كوخ منعزل في إحدى المزارع في مقاطعة ويلز، وشعر بإعياء مرضي، فتناول جرعة مخدرة (فيها عناصر أفيونية)، ثم راح يقرأ كوبلا خان في إحد الكتب القديمة، وفي نومه، راح ينظم قصيدة تقع بين ٢٠٠ إلى ٣٠٠ بيت من الشعر، وقال كولريدج في تعليقه: «إذا صح لنا أن نسمي نظماً تلك القصيدة التي جاءت فيها جميع الصور.. بدون أي إحساس أو وعي أو جهد»!!. وعند استفاقته راح الشاعر يدون قصيدته، وعند بلوغه البيت الرابع والخمسين قاطعه زائر جاءه يطالب بدفع دين عليه، واستغرق التخلص منه ساعة تقريباً، وعندما عاد لمتابعة تدوين القصيدة، وجد لشدة أساه بأنه نسي ما تبقى من القصيدة، وعبثاً حاول كولريدج مراراً وفي مناسبات مختلفة استعادة ما تبقى من القصيدة ولكن دون جدوى، هذا ويقول كولريدج معلقاً «لقد حاولت أن أكمل قصيدة أعطيت لي، ولكن دون جدوى». هذا وتعتبر القصيدة الناقصة هذه من أروع وأجمل ما قيل في الشعر الرومانسي الإنجليزي، ويقول الكاتب جون لفنجستون لو ز في

دراسة له عن الشاعر كولـريـدج والذي كـان يـدون في دفتر خـاص بعـض اللمحات من خياله والتي وجدت طريقها إلى قصائده: « في تلك الصفحات العشوائية، فإننا نلتقط بعض اللمحات عن تلك الأشكال الغريبة والعجيبة التي كانت تنتابه وتلازم أقاصي عقله.. ذلك البحر العرم والفوسفوري الإضاءة والواقع تحت جناح الوعي والذي منه خرجت أشعاره »..

(رابعاً): ومن الأمثلة الشهيرة في مجال الخلق الإبداعي الأدبي الشاعر الألماني رلكه Rilke في قصائده المشهورة بعنوان (مرثيات دينو Duino، والتي بدأ الأولى منها عام ١٩١٢، ثم تركها، وعاد فجأة لإكمال المرثيات التسع الأخرى في بضعة أيام عام ١٩٢٢، ويقول رلكه بأن إكمال المرثيات جاء له فجأة وراح يدون وكأنه يطاوع ما كان يملي عليه مما لم يعه في نفسه، ويقول رلكه: « كل ذلك جاء في أيام قليلة، لقد كانت عاصفة لا توصف، اعصار الروح، وانشق الخيط والنسيج ».

الإبداع وما قبل العقل:

الإبداع هو خلق جديد، ولما كانت الطبيعة المحيطة بنا محدودة العناصر فإن تقليدها لا يحدث حالة جديدة من الخلق، ولا بد للمبدع من أن يضفي على هذه العناصر أو يضيف إليها ما ليس منها لكي يصبح اعتبارها خلقاً جديداً، ولكن من أين للمبدع تلك التجربة التي تمكنه من رؤية ما لا وجود له، أو رؤيته بصورة جديدة لم يرها من قبل، إن الإنسان في العصور القديمة من التاريخ وجد هذا المصدر في الأحلام والتي نظر إليها بأنها الوسيلة التي تنقل فيها الآلهة وغيرها من القوى الخارقة. إلى الحالم التجارب التي لا مثيل لها في تجربته أو في تجارب الناس، ورأى فرويد غير ذلك في مصدر الأحلام، وبأنها تزود الحالم بالحوادث التي مرّ بها في طفولته سواء كانت الحوادث منسية أو أنها كبتت في اللاوعي، ولهذا المفهوم للأحلام أن يزود الحالم ممن له إمكانية إبداعية بتجارب وذكريات ومشاعر نسيها أو كبتها في طفولتها، وفي هذا مد لآفاق وعيه أثناء اليقظة، وله أن يجعل إمكانية الإبداع كإضافة للطبيعة أمراً أكثر

إمكانية. وللعالم كارل يونغ تفسير آخر لهذا المصدر، وهو كغيره يجده في الأحلام، ومع أنه يتفق مع فرويد في أهمية تجارب الطفولة المنسية أو المكبوتة التي تعبر عنها في الأحلام، إلا أنه لم يعط لهذه التجارب الطفولية الأهمية المطلقة التي أعطاها إياها فرويد في تكوين الأحلام كلها، ذلك أنه رأى بأن مصادر الكثير من الأحلام تعود إلى زمن أبعد بكثير من حياة الطفولة ومن تجارب الفرد الذاتية، وهو يردها إلى هذا الجزء من حياتنا العقلية والذي سماه باللاوعي الجماعي، والذي يحتوي في رأيه على أصول العقل الإنساني في بداية نشأته، عندما كان سلوكه يتقرر بالتجارب الحسية والحركية وبالتجارب الوجدانية، ومع أن الإنسان قد تطور من هذه البداية إلى مستواه العقلاني الحضاري، إلا أن هذا التطور لم يمح تماماً أصوله الأولية والتي ظلت في صميم لا وعيه، وهي الأصول التي تظهر في أحلامه بين الحين والآخر لا في وقائعها الأصلية وإنما في إمكانياتها كعملية عقلية، ويقول يونغ عن هذا المصدر البدائي الأولي لحياتنا العقلية: «كما ان الجسم يحمل آثاراً مدللة على تطوره الوراثي، فكذلك العقل الإنساني، ولهذا فإننا لا نرى عجباً في إمكانية أن تكون اللغة التشبيهية للأحلام بمثابة بقايا لأنماط عقلية أولية. إن من مميزات الأحلام أنها لا تعبر عن نفسها أبداً بطريقة منطقية مجردة، وإنما دائماً بلغة الحكاية والتشبيه، وهذه هي أيضاً خاصية اللغات البدائية.. وإذا تذكرنا معالم الأدب القديم فإننا نجد بأن ما يعبر عنه في هذه الأحلام عن طريق التجريد، قد عبر عنه عندئذ بالتشابيه في معظم الحالات».

إن يونغ يرى في الأحلام ما يعبر عن الحالة العقلية الأولية للإنسان، أو ما يمكن تسميته بما قبل العقلاني، ومن أقواله المنوهة بذلك قوله: «عندما نستمع إلى ما يمليه العقل الواعي فأنا نكون دائماً في حالة تشكك.. أما الحلم فإنه يأتي كتعبير عن عملية نفسية لا إرادية ولا سيطرة للنظرة الواعية عليها، إنها تمثل الحالة الداخلية للفرد كما هي عليه في واقعها». وفي أهمية العمليات اللاواعية التي يعبر عنها في الأحلام يقول يونغ: «إن العمليات اللاواعية تعوض الذات الواعية، ذلك أنها تحتوي على جميع العناصر اللازمة لتنظيم الذات النفسية بكاملها».

ويرى يونغ أهمية عظمى لمحتوى اللاوعي الأولي في عملية الخلق الإبداعي، وبأن ما يلاحظ من لا منطقية في حوادث الأحلام ما هو إلا تعبير عن حكمة أولية ولكنها أسمى، والتي تصل للحالم من الأعماق الغريزية للنفس، وهو يرى في لغة التشبيه والخيال والليجورة والرمز بأنها تكشف عن وسيلة عجيبة ودقيقة لنقل البصيرة إذا ما حاولنا فهم منطقها الخيالي.

إن النظر في التراث الإنساني المتجمع من فن وأدب ودين وأساطير وقصص خيالية وفولكلور، يظهر بأنها جميعاً تحتوي على آثار من العهود البداية الأولية للإنسان، وهي الآثار التي تظهر في الأحلام على صورة خيالات ورموز. وبورود هذه الآثار الأولية في أحلامنا، وخاصة في أحلام الخلاق أو المبدع، فإنها تعطيه إمكانية توسيع مجال تلاقيه مع واقع الحياة، كما توسع من مجال تلاقيه مع نفسه، وقد يكون من نتيجة مثل هذا التلاقي المتسع، أن يصبح الفرد أو المبدع، على تماس مع مستويات من العقل والتي لها أن تربطه بإمتداد الحياة الإنسانية حتى أصولها، والتحسس بدرامية هذه الحياة في شتى العصور والأمصار.

إن هذه الإطلالة على ما هو بدائي وأولي فينا والتي يزودنا بها الحلم، هي إطلالة لا غنى للمبدع عنها. ومع أن الأحلام هي المصدر الأكبر لها، إلا أن للمبدع أن يلتقط بعض عناصرها في خيالاته وفي رؤياه وفي فنه التلقائي، وهي في جميع هذه الحالات تدفع به إلى التماس مع الغرائز الإنسانية والحكمة التي لا تنعدم، ويقول يونغ في ذلك: « .. إن معظم مصائبنا تتأتى عن فقداننا للتماس مع غرائزنا ومع تلك الحكمة القديمة، والتي لا تنسى، والتي خزنت فينا، أما أين نقوم بالإتصال مع ذلك الرجل العتي العمر فينا؟ إنه في أحلامنا». إن الأحلام بالنسبة ليونغ هي عملية من العودة إلى الأساسيات، وهي تمثل الميل الغريزي للإنسان للرجوع إلى الجذور الأولية في الحياة الإنسانية، عندما كان الإنسان يصرّف معلوماته على أساس تجاربه الحسية التحركية والعاطفية، والأحلام لذلك هي عودة إلى أساليب عقلية أولية ولكنها أكثر مباشرة وأكثر صدقاً من الأساليب العقلية التي تستخدم في حالة الوعي، ولا بد للمبدع من أن يعود إلى

الأساليب الأولية لكي يحيط بكلية نفسه وبكلية الإنسان، ومع ان المبدع قد يستطيع التوصل إلى هذه الأساليب البدائية في بعض حالات يقظته، إلا ان هذا التوصل يأتيه بصورة تلقائية وغير مباشرة وبدون أية معرفة بأصوله الكامنة.

لقد حاول يونغ اختصار الطريق إلى هذه الأصول الكامنة والبدائية في النفس الإنسانية، فبدلاً من الإنتظار حتى يعبّر عن هذه الأصول في الأحلام، وهو تعبير قد يطول انتظاره، وقد يتعذر تذكره، وقد يستعصي تفسيره، فقد راح يونغ يحدث أحلامه وهو مستيقظ وفي حالة اللاوعي، وأن يحلم وهو مستيقظ وفي حالة وعي، وابتكر لذلك طريقة خاصة وشبه واعية تمكنه من الوصول إلى اللاوعي، وأن يحلم وهو مستيقظ وفي حالة وعي، وقد سمى يونغ طريقته (بالخيال النشط)، والتي كان هدفها التوصل إلى الخيالات الكامنة في أعماقه، وقد اعتبر يونغ طريقته هذه بأنها واحدة من أهم اكتشافاته، ورأى فيها ليس وسيلة علاجية فحسب، للكشف عما يسبب اضطراب الحياة النفسية، وإنما رأى فيها عملية خلاقة وإبداعية. (إقرأ الفقرة الخاصة عن الخيال النشط في الفصل الخاص بأنماط الأحلام).

أحلام النعاس والخلاقية:

فترة النعاس هي الفترة التي تقع بين حالتي اليقظة والنوم، والتجارب العقلية في هذه الفترة تحتوي عناصر من هاتين الحالتين، غير أنها لا تتماثل تماماً مع أي منهما، وتمثل هذه الحالة إفلاتاً تدريجياً لمحاول النوم من قبضة وعي اليقظة، ووقوعه تدريجاً تحت سلطان النوم بما فيه من غلبة لحكم اللاوعي، وما قبل الوعي، وبحكم هذا التحول فإن الفرد خلال هذه الحالة يصبح غير قادر على الإحتفاظ بالسيطرة العقلانية على عملياته الفكرية، وهي العمليات الروتينية في حالة اليقظة، وبدلا من ذلك فإنه يقع تحت سيطرة عمليات (قبل عقلانية). ولعل أول من اهتم بدراسة فترة النعاس وما يحدث فيها من صور وخيالات هو هربرت سلبيرير **Silberer**، والذي راح يلاحظ بدقة ما يحدث خلال فترة

الإستغراق النعاسية، وخاصة ظهور الرموز والتي تمثل التحول مما هو مطلق إلى ما هو محدد. وأسلوب سلبيرير في رصده لما يحدث في هذه الفترة النعاسية الحالمة هو البدء بتأمل مشكلة فكرية معينة، والتي تتوفر له بعد إمكانية السيطرة على عناصرها، وذلك حالما تبدأ أول مشاهر النعاس في شعوره، ثم الإنتظار حتى يتبين له بأن المفهوم المراوغ قد تحول إلى نظيره المحسوس، وعند حدوث ذلك كان ينذر نفسه بالإستيقاظ، ومن ثم التأمل ملياً بما سماه (بالظاهرة الرمزية الذاتية). لقد فسر سلبيرير أحلام النعاس هذه بأنها حالات تمكن الفرد من الحصول على رؤيا من مصدر ينشأ من حيز ما قبل الوعي، فالفرد قد يكون لسبب ما غير قادر على الإحتفاظ بسيطرته العقلانية (كما يحدث أثناء النعاس) أو انه قد يواجه تحدياً من موقف يستعصي عليه حله، فإنه في مثل هذه الحالات قد يستلم مدداً من مصدر (قبل عقلاني)، والذي له أن يزوده بما نقصه من حلول لمثل هذه المواقف.

ويتضح من أراء سلبيرير مدى التشابه بينها وبين آراء يونغ من أن الأحلام تعطي المدد المكمل لعقلانية اليقظة وذلك من المحتوى الأول للاوعي، وهو المحتوى السابق للعقل في طبيعته وفي لغته...

الخلق الإبداعي وخيالات و أحلام اليقظة

هنالك شبه عظيم بين أحلام النوم، وبين خيالات اليقظة وأحلامها، والفرق بين الحالتين هو فرق درجة أكثر منه فرق في المحتوى، فبينما لا يستطيع الحالم في نومه من التحكم بزمن حلمه، فإن حالم اليقظة يملك القدرة في الكثير من الأحيان على بدء وإنهاء أحلامه، ثم أن له بعض المقدرة على توجيه أحلام يقظته في طريق دون غيره، وله المقدرة الآنية للإستفادة من حصيلة خيالاته في إنجاز مهام معينة في الواقع، وهي المقدرة التي لا يملكها حالم النوم، وعلى الأقل فهو لا يملك القدرة الآنية على الإستفادة منها في التعامل مع الواقع واختبار ما فيه، ومع هذه الفروق بين الحالتين، إلا أنهما تلتقيان في خاصية هامة تجمع بينهما، وهي ان المصدر لكل منهما هو فعالية غير واعية، فالعقل اللاواعي يتحكم

ويصرف شؤوننا المعتادة والتلقائية، وهو يمارس ذلك بصورة أوضح في خلق الخيالات والصور التي تعرض لنا في أحلام اليقظة، كما يمارسها بصورة مطلقة في خلق خيالات وصور أحلام النوم، والتي هي في معظمها في الحالتين غير معتادة وغير مألوفة، وهكذا فإن اللاوعي يتحكم بالمألوف من نشاطاتنا وسلوكنا، والخلق الابداعي هو حالة متطرفة وغير مألوفة في التجربة الإنسانية، وهي حالة تنم عن تحكم قوة خفية على عقلنا الواعي، وقد أفاد الكثيرون من المبدعين الخلاقين من كتاب وشعراء وفنانين وعلماء ومفكرين بأن الكثير من إنتاجاتهم الإبداعية بدت وكأنها تنبع من قوة غريبة وخارجية عن وعيهم، وهذه الإفادات لا تعني بالضرورة بأن العمل الإبداعي يأتي لصاحبه تلقائياً وبدون موهبة أو جهد، وربما بعد تأمل طويل الزمن لموضوع الإبداع الذي يقبلون على تحقيقه.

لعل من أفضل الأمثلة على فعل خيالات اليقظة وأحلامها التلقائية في العملية الإبداعية هو ما عرف عن رسم الصورة المشهورة لبيكاسو والمسماة جورنيكا (وهي تتعلق بموضوع بلدة بأسبانية قصفت أثناء الحرب الأهلية في أسبانية عام ١٩٣٧)، ويقول بيكاسو في عملية خلقه للصورة المذكورة « .. لقد وضعت على اللوحة الخيالات المفاجئة والتي أقحمت نفسها علي، إني لا أعرف مقدماً ما الذي سأضعه على اللوحة أكثر من معرفتي مقدماً بالألوان التي سأستعملها.. ان الصورة لم يفكر بها ولم تتقرر بصورة مسبقة، وإنما بينما هي تنجز فإنها تجري وراء حركة الفكر»، ومن البديهي أن بيكاسو ما كان له أن ينجز الرسم على لوحته بفعل خيالات يقظته الطارئة وبدون مقدرته التقنية الفنية التي تجعل من هذه الخيالات مادة لخلقها، وهو واقع ينطبق على الكثير من الأعمال الإبداعية الخلاقة في المجالات المختلفة.

نوم المبدعين وأحلامهم:

مع أنه لا توجد بينات إحصائية دقيقة أو دراسات موضوعية موثوقة عن نوم المبدعين وعن أحلامهم إلا أن الروايات المتناقلة عن بعض الخلاقين المبدعين

أما تتحدث عن النوم القصير أو النوم الطويل لهذا أو ذاك منهم، وطول النوم أو قصره يتضمن إفادة عن طول زمن فترات الأحلام أو قصرها عندهم، فالنوم القصير يتضمن بالضرورة فترات أقل عدداً من النوم الحالم، مما يتضمنه النوم الطويل، غير أن قصر النوم أو طوله لا يقرر بالضرورة لا محتوى الحلم أو زخمه. والمعروف هو أن أحلام ذوي النوم القصير هي أكثر زخماً وكثافة في محتواها من أحلام ذوي النوم الطويل. ومن أصحاب النوم القصير ما يروى عن كل من نابليون بونابرت، والمخترع أديسون، واللذين كانا ينامان ما بين ٤ - ٦ ساعات في اليوم الواحد، وقد ادعى أديسون بأنه اقتصر على نوم ٤ - ٥ ساعات في اليوم الواحد، وكان يعتبر النوم مضيعة للوقت وعلامة على الإرادة الضعيفة والغباء، وكان يرى في النوم الطويل ما يمثل بقايا وراثتنا من إنسان الكهوف، وتمنى وهو مخترع اللمبة الكهربائية، بأن يغير الضوء الكهربائي ذلك. أما العالم أينشتاين، فقد عرف، على العكس، بأنه طويل النوم، وبالتالي طويل زمن النوم الحالم. وفي السنوات الأخيرة قام أحد الباحثين (هارتمان) بمقابلة عدد من المبدعين في مجالات مختلفة وتبين له أن الكثيرين من المبدعين في مجال العلوم والفنون هم من طويلي النوم (طويلي الأحلام). ومن ملاحظاته أيضاً أن طبيعة العمل الإبداعي تقرر طول النوم ومعه طول الأحلام، فكلما كان عمل المبدع سبباً لمعاناته، كلما كان نومه أطول وأحلامه أطول، وعلى العكس فإن ذوي المقدرة العملية في الحياة، كالإداريين، والسياسيين والعلماء التطبيقيين، فإن نومهم كأحلامهم هي أقصر من المعتاد، وقد خلص الباحث إلى الإستنتاج بقوله: «وعلى العموم، فإن هذه الدراسات توحي بأن قدراً أكبر من النوم ومن زمن الحلم يحتاجها أولئك الأشخاص ذوو الشخصيات أو أنماط الحياة والتي تتصف بالتفكر وبمزاج كئيب وغير مرتاح وقلق، أو الذين يميلون إلى التحسس بمشاكلهم بدلاً من طرحها جانباً. وطويل النوم والأحلام، قد بدوا في بعض النواحي بأنهم أكثر عصبية من قصيري النوم والأحلام غير أن هذه القلة من طويلي النوم والأحلام يتصف أصحابها بأنهم مفكرون بطرق غير مألوفة، وبأنهم ربما كانوا أكثر خلاقية. فقصيرو النوم ظهروا وكأنهم مبرمجون مسبقاً، أي انهم يؤدون مهامهم على سبل ممهدة ومهيأة سلفاً، بينما طويلو النوم

والأحلام فإنهم انشغلوا بالتفكير وبالتعلم الجديد، وأحياناً بخلق سبل جديدة، وهكذا فإن نوماً طويلاً أو زمناً حالماً أطول، ربما كان لها وظيفة ما في التعامل مع الواقع، وفي استرداد الدماغ والنفس بعد أيام من القلق والإكتئاب واضطراب التوازن، أو بعد فترة من التعلم الجديد، وربما بعد أي صراع نفسي داخلي»..

أحلام عامة الناس وأحلام المبدعين:

مع أن هنالك الكثير من الروايات والنوادر عن أحلام بعض المبدعين والتي تعطي من المحتوى ما يختلف عن أحلام غيرهم، إلاّ أنه ليس هنالك ما يثبت بأن أحلامهم تختلف بصورة جذرية ومميزة عن احلام عامة الناس. ومع ان بعض الدراسات التحليلية لمحتوى الأحلام قد أفادت بأن محتوى حلم الفرد له أن يكشف عن خصائص شخصية الحالم وأن يضعه ضمن فئة أو أخرى من أصناف الشخصيات العديدة، بما في ذلك الشخصية الأبداعية، إلاّ أن هذه الإفادات لا تكفي حتى الآن للجزم بخصائص الشخصية بصورة قاطعة، كما أنها لا يمكن أن تعتبر برهاناً لا على إتجاهات الفرد في واقع حياته، ولا على قوة هذه الإتجاهات. وفي الدراسات التي أجريت على بعض الفنانين المبدعين تبين وجود علاقة بين أحلامهم من ناحية وبين أعمالهم الإبداعية، غير أن هذه العلاقة لا تعني بالضرورة أن محتوى أحلامهم يختلف عن محتوى أحلام غيرهم، أو أنها تتضمن العناصر الأساسية التي تجعل الخلق الإبداعي ممكناً لهم فقط، ومستعصياً على غيرهم، أو تمكن لهم الخلق فقط في الأوقات التي تنقل فيها أحلامهم هذه العناصر وليس في غيرها من الأوقات. وإذا كانت الأحلام تحمل تعبيراً عن محتويات مكبوتة في اللاوعي من رغبات الطفولة، فأن ما من أحد يستطيع أثبات أن الرغبات الطفولية المكبوتة للفنان المبدع تختلف عن مثلها من الرغبات الطفولية المكبوتة في حياة معظم الناس، والفرق الوحيد الممكن في أحلام الخلاقين من الناس مصدره ليس تجارب الطفولية الكبوتة، وإنما الرغبات القائمة في وعي الفنان وحياته الآنية، وهي الرغبات التي تتصل أتصالاً مباشراً بحاجة للخلق ولعملية تحقيق ذلك، ولهذه الرغبات القائمة في وعي الفنانين أن تحرك

أحلامهم وخيالاتهم، كما أن لها أن تظهر في أحلامهم على شكل أو آخر من الأشكال التي قد تعينهم على تحقيق ما يسعون إليه من خلق وأبداع.

مع أن العناصر الأساسية للأحلام تتشابه بين جميع الناس بما فيهم المبدع وغير المبدع، بسبب أن تجارب الطفولة تكاد تكون متساوية في معظم الناس، وبسبب أن الحاجات الأساسية والآنية في الكبر هي متقاربة في طبيعتها في حياة معظم الناس، فأن الأحلام والخيالات هي عملية فردية خاصة بالحالم وحده وتعنيه لوحده، فهو يحلم لنفسه ولا يحلم لأحد غيره من الناس، وللباحث في أحلام أي فرد بما في ذلك الفنان المبدع أن يجد هذه الفردية الخاصة بالحالم، وأن يجد في الأحلام تلك المعاني المدللة على حياة الفرد وعلى العناصر المحركة لدينامية النفسية.

الأحلام والخلاقية عند فروم:

في رأي فروم أن الأحلام تلعب دوراً هاماً جداً في عملية الخَلق الإبداعي، فالأحلام يمكن أن تعبّر عن دوافع تحركت في الفرد غير أنها أما كبتت أثناء اليقظة لتعارضها مع ضرورات الحياة الواقعية، أو أن هذه الدوافع قد قلل من شأنها في اليقظة لسبب أو لآخر، ولهذه الدوافع لذلك أن تظهر في الأحلام أما بصورة صريحة أو بطريقة رمزية، أو عن طريق أستبدالها بتجربة أخرى لها أن تنوه بأصولها الأولى، وفي رأي فروم أن الأحلام قد تكون أكثر صدقاً وأكثر خلاقية من أفكار اليقظة. ويفسر أستنتاجه هذا من أن الفكر يكون أكثر مرونة أثناء النوم، وبسبب ذلك فأن البصيرة عن النفس وعن الغير قد تكون أكثر وضوحاً أثناء الحلم، وبالتالي فأن الأحلام تأتي أكثر صدقاً وخلاقية من أفكار اليقظة.

الأحلام والحرية والابداع:

الحالم والخلاق المبدع كلاهما حر، وكلاهما يبدع، فالحالم يحلم أحلامه بحرية لا إرادة له عليها، وهو في أحلامه يطاوع دوافعه الأصلية كما هي، ولا يملك سيطرة على إيقافها أو تحويلها أو تزويرها، وقد يبدو لأول وهلة أن الفرد

بفقدانه السيطرة على أحلامه فأنه بمثابة العبد الخاضع لها، غير أنه بمطاوعته للحلم وقبوله به، فأنما هو يعبر عن الحرية التي يريدها لنفسه والخالية من القيود التي فرضها الواقع عليه، وهو بذلك يتمتع بالحرية الكاملة والتي لا نظير لها في يقظته، وإن كان هنالك من عبودية في الأحلام فإنما هي العبودية التي تنبع من مطاوعته أحلامه والتي تعبر عن منتهى حريته.

والفنان المبدع في خلقه هو كالحالم أيضاً، فهو حر مثله، وفيه بعض مظاهر عبوديته، فالفنان يضع باللون أو في الكلمة شيئاً لم يوجد له مثيل من قبل، وهو بنفسه الخالق للقوانين التي يتبعها بدقة في عملية خلقه الإبداعي، وهو كالحالم يبدأ عمله كبداية الحلم، وهو لا يعلم النتيجة النهائية لعمله، ونشاطه لذلك كنشاط الحالم غير مسيطر عليه، ومع أنه يملك الأحساس بأنه منشغل في نشاط موجه، غير أنه لا يستطيع تحديد وجهته ما دام سائراً على الطريق، ولكنه في نفس الوقت عنده الميل للذهاب إلى وجهة ما، وهو لذلك يقاوم الأنحراف عن هذا الميل إذا ما عرض له.

إن هذا الشبه بين الحالم والمبدع، من حيث تمتعهما بالحرية التي لا تقبل التزوير أو الأنحراف أو السيطرة، هو الذي دفع شارلس لامب إلى القول: «..إن الشاعر الحقيقي يحلم وهو مستيقظ، أنه غير مسيطر عليه من موضوعه، وإنما هو المسيطر عليه. وهكذا فأن من المتعذر على المبدع أن يبدع إلاّ إذا أستطاع أن يحلم ليس في نومه فقط، وإنما وهو مستيقظ أيضاً».

رموز الأحلام والخلق الإبداعي:

تجارب الإنسان العقلية ليس في طفولته الصغيرة فقط، وإنما ايضا في طفولته الإنسانية في أدوار تطوره البدائية الأولى، هي تجارب حسية لا فكرية، وما يثار في نفس الإنسان من مشاعر وعواطف بسبب هذه الأحاسيس، يظل مصدر أثارة في أدوار لاحقة من التطور، عندما تصبح الأحاسيس طريقاً لبناء وتكوين الأفكار، وعندما تصبح الأفكار قادرة للتعبير عن قيامها بالأحاسيس. إن مقدرة الفرد على التفكير بصورة حسية هي أكثر ما تكون وضوحاً وغلبة في

حياة الطفولة، ويظل الأمر كذلك إلى أن تأخذ اللغة الكلامية مكان اللغة الصورية في عملية التفكير والتعبير. ومن البديهي أن اللغة الكلامية قاصرة عن التعبير الكامل والوافي عن جميع التجارب والأفكار والذكريات سواء تلك القائمة في الواقع الآتي، أو تلك التي قطعت صلتها مع الواقع. وإذا كان لا بد من أستعادتها لسبب أو لآخر، فأن من الأسهل للعقل أن يستعيدها بأسلوب التعبير الحسي والصوري الذين أبتدأ به حياته العقلية، لا لأن معظم تجاربه في هذه المرحلة هي تجارب حسية، وإنما أيضاً لأن مثل هذا التعبير هوأكثر إمكانية وصدقاً وجدة من أستعمال اللغة الكلامية، فاللغة قابلة للخطأ والتحريف، وهي لا تستطيع الإحاطة بالمضمون الكلي للتجارب الحسية والعاطفية وحتى الفكرية، ثم أنها لا تستطيع إثارة الأنفعالات التي تثيرها الصور والأحاسيس، وهكذا فأن التعبير الصوري عن أفكارنا وتجاربنا وأنطباعاتنا القديمة، فأنه يزودنا بأسلوب جديد يمكنها من أن تحيا من جديد، وهو بجدته هذه وبأصالته بمثابة خلق جديد.

أن الفرد في يقظته كثيراً ما يلجأ إلى التفكير أو التعبير عن أفكاره بأسلوب حسي أو حركي، ويجد هذا النمط من الفكر أقصى درجاته أثناء اليقظة في خيالات اليقظة وأحلامها، غير أنه يتخذ مثل هذا الأسلوب بصورة مطلقة أثناء أحلام النوم، عندما تتحول الأفكار والتجارب اللاواعية إلى أحلام، والتي تأتي في غالبيتها على شكل صور رمزية، وينظر إلى الرمز بأن أصوله قائمة من الصور المستمدة من الوظائف الحسية وخاصة البصرية منها، والتي تكون التجارب السابقة للغة في حياة الإنسان، ومع نشوء اللغة كوسيلة للتفكير والتعبير، إلاّ أن التعبير الرمزي يظل قائماً في حياة الإنسان، لأنه يستطيع التعبير عن معاني لا تستطيعها اللغة، ويقول في ذلك سابير **Sapir**، « .. أن جميع الرموز تتضمن مفاهيم لا يمكن أستخلاصها من محتويات التجربة». وهكذا فأن الرمز من صميم طبيعته ليس مجرد نسخة عن الواقع، وأنما تشبيه لهذا الواقع. أما أهمية رموز الأحلام بالنسبة للمبدع فهي بالإضافة إلى أنها أحياء للتجارب السابقة بأسلوب جديد، فأنها تنقل من المعاني ما لا يمكن نقله بواسطة أخرى. وفي رأي العالم النفسي بياجيه فإن المعاني التي ولدت وخزنت

في نظام الرمز فأنها تظل ذات أهمية بالنسبة للفرد، ذلك أنها لا توجد (أي الرموز) كمجرد ذكريات سابقة مكدسة وإنما كنظام من المعاني قادر على مد نفسه، وقابل للأستعمال في عملية الإستيعاب وعلى الربط بين المعاني السابقة والمعلومات الحاضرة. ويقول بياجيه: «في الأحلام.. تتواصل الحياة العاطفية، ولكن بدون إمكانية التكيف مع الواقع، ولهذا السبب فأن في الأحلام عودة دائمة إلى الفكر الرمزي المماثل للعب الأطفال.. والفكر الرمزي هو الإمكانية الوحيدة للشعور بعملية الإستيعاب والتي تحدث في النظام العاطفي»..

أن هذه الفعالية للرموز بما فيها من معاني لا مثيل لها في الواقع، وبأندماجها مع المصادر العاطفية في الحياة الإنسانية، فأنها كانت وما زالت عاملاً محركاً في عمليات الخلق والأبداع، ذلك لأن السعي لفهم معانيها قد ارتبط بالجذور العاطفية في الحياة الإنسانية، وهو الربط الذي حرك النفس الإنسانية منذ أبتداء الحلم نحو ذلك العالم الجديد والذي يراوده في أحلامه، والسعي إلى بلوغه في يقظته، وهو السعي الذي لا يمكن أنجازه بالوصول، إذ أن من طبيعته أن لا يحقق هذا الوصول، ذلك أنه يتعلق بعالم غير عالم الواقع واليقظة، ومع هذا التعذر في الوصول، إلاّ أن السعي نحو بلوغه قد دفع الإنسان نحو الخلق الأبداعي في محاولة لتقليد رؤى هذا العالم الذي لا شبيه له، وكانت حصيلته تلك الأساطير والملاحم والمعتقدات الدينية والآثار الفنية والأدبية والفكرية، والتي تنبع في معظمها من مثل هذا السعي الذي تدفعنا اليه الخيالات والأحلام ولا يحققه لنا الواقع أو الأيام...

الفصل الثلاثون

الأحلام والأمراض

المعتقدات والممارسات عبر التاريخ
نظريات وآراء قديمة حول الأحلام والأمراض.
الرابطة بين الأحلام والأمراض الجسمية.
الرابطة بين الأحلام والأمراض النفسية.
الأحلام والأمراض العقلية: الكآبة، والهياج.
الأحلام والتوتر السابق للحيض.
أحلام الكحوليين، أحلام المتخلفين عقليا
أحلام المصابين بالصرع، الشبه بين الأحلام.
والأمراض النفسية، والوظيفة العلاجية للاحلام.
الرابطة بين الأحلام والأمراض النفسية عند الأقوام البدائية.

الأحلام والأمراض

يبدو لأول وهلة وكأن فرويد في مطلع هذا القرن كان أول من جلب الأنتباه إلى العلاقة بين الأحلام والأمراض خاصة النفسية منها، ومما لا شك فيه أن فرويد قد كان أول المساهمين في أرساء معالم هذه العلاقة في العصر الحديث، فهو قد وضع الأحلام وتفسيرها كحجر الزاوية في نظرياته التحليلية النفسية تشخيصاً وأسلوباً علاجياً، وله الفضل الأكبر في توجيه الأنتباه إلى هذا المجال المهمل في حياة الإنسان المعاصر والذي دأب، وهو في غمرة واقعية وعلمانية هذا العصر، إلى النظر إلى أحلام النوم بأنها شيء منفصل تماماً عن التفكير أثناء اليقظة، وبأنها خيال يقتضي نفيه عن الحياة الواقعية.

إن سبق فرويد في أدراك العلاقة بين الأحلام والأمراض هو سبق معاصر فقط، وهو إحياء لأفكار وأجتهادات سابقة وقديمة، فالبينات التأريخية بشأن هذا الموضوع، من حضارات قديمة متعددة إضافة إلى البينات المتوفرة من الدراسات الأنثروبولوجية على مجتمعات بدائية معاصرة، كلها تفيد بأن الإنسان منذ القدم قد تأمل الرابطة بين الأحلام والأمراض، ومن منظورات متعددة

سببية وعلاجية ومصيرية، ومن متابعة تأملات الإنسان القديم والبدائي في هذا الموضوع نجد بأنها تتلاقى في بعض نواحيها مع النظريات المعاصرة، ويمكن لذلك أن نجد خيطاً من الصلة بين القديم والحديث من هذه التأملات والنظريات.

الآراء والممارسات عبر التأريخ:

لا يستطيع أحد تحديد الزمن التأريخي أو ما قبل التاريخ والذي بدأ فيه الإنسان القديم الربط بصورة ما بين الأحلام والأمراض، ولعل مثل هذا الربط يعود إلى تلك الفترة الزمنيةفي التأريخ والتي حاول فيها الإنسان لأول مرة فهم أسباب أمراضه التي أبتلى بها، وحاول في الوقت نفسه تأمل أهمية تجاربه الحالمة، ويمكن لنا أن نفترض بأن الحالتين، حالة المرض وحالة الحلم، كانتا أكثر ما واجه الإنسان القديم من تحديات لفهمه وأدراكه، ولا غرابة لذلك في أنه قد رد الحالتين إلى فعل قوى خارقة، وبأن هذه القوى قد تكون واحدة في الحالتين، ونحن نجد في هذا الفهم للفكر الإنساني القديم، وهو الفهم الذي له ما يؤيده من الحياة الفكرية للإنسان البدائي في العصر الحاضر، ما يفسر الرابطة بين الأحلام والأمراض، واعتبار الأحلام واسطة تنذر بالأمراض كما تبين أسلوب علاجها ومصيرها النهائي.

في أقدم الحضارات المعروفة أنشئت الهياكل في بابل واشور، وفي مصر الفراعنة، وفي اليونان الأغريقية لغرض الحصول على النبوة المستخلصة من أحلام المرضي. ففي بلاد ما بين الرافدين، نظر إلى الأحلام كواسطة للأعلام بالنبوءة المنذرة بحدوث المرض أو المصيبة، كما نظر إليها كواسطة تنبىء بمصير المرض وطريقة معالجته، وقد أقيمت الهياكل لتفسير الأحلام، وقام الكهنة بذلك كما قامو بأجراء المراسيم والطقوس على المصابين والتي تضمنت الصوم والصلاة والنوم في المعابد، وتقديم العطايا للآلهة التي تستطيع وحدها إعادة الصحة للمريض. ولما كانت بعض الأمراض قد عزيت إلى فعل الشياطين، أو إلى تملكها لأجساد ضحاياهامن المرضى، فقد عهد بشفاء هذه الحالات إلى السحرة، بالنظر لما أعتقد من أن لهم المعرفة والصلة بالشياطين المسببة لذلك المرض أو العلة،

ولتمكنها من الوسائل التي أما تضمنت طرد هذه الشياطين، أو ترضيتها وأقناعها بالتخلي عن المريض، أو بتسليط قوة خارقة عليها. ولعل من أبرز الأمثلة على استعمال الحلم كنبؤة تنذر بالمرض بعلة هو ما تنقالته الروايات عن حلم الملك نبوخذ نصر والذي فسر في حينه بأنه ينذر بأصابته بعلة عقلية.

وفي مصر القديمة، قامت هياكل عديدة في أنحاء البلاد لتفسير الأحلام، والتي سميت بمعابد (السيرابيم)، وذلك نسبة لآله الأحلام سيرابيوس، ولعل المصريين القدماء كانوا أول من أستعمل أسلوب (الترقيد) كتوطئة للحلم، وأقتضى الأسلوب أن يبات الساعي للرؤيا في الهياكل، وأن يقوم بمراسيم وطقوس خاصة بما في ذلك الصوم والصلاة والتضحية وتقديم العطايا، وإذا حدثت للساعي رؤياه وهو في هذه الحضرة، قام أحد الكهنة المختصين بتفسير حلمه وفك رموزه، والتي لها أن تنبى بسبب مرضه وأسلوب علاجه ومصير حالته.

وفي الحضارة الأغريقية أقيمت هياكل عديدة لتفسير أحلام المرضى، والتي كان يؤمها المرضى ممن يطلبون النبؤة عن علاج أمراضهم وعن مصيرها، وقد أعتبر الأغريق هذه المعابد منازل لآله الطب (اسكليبيوس) والذي أعتقد بأنه كان يزور الراقدين في الهيكل أثناء نومهم وأحلامهم ، ويلمس بيده الجزء المريض من جسم المريض، وبذلك يشفيه، ثم يختفي. وقد تضمن أسلوب الشفاء زيارة المريض للمعبد وتهيئته بالطقوس والمراسيم، ثم أعداده للرقاد في وسط الهيكل والذي يصل إليه عبر أروقة ودهاليز تزيد في توقعاته، وهناك كان يترك لينام وليأتيه الحلم، وليزوره إله الطب، وفي الصباح يقوم المفسرون في الهيكل بتفسير حلمه وما يحمله من نبؤة، والتي تتضمن عادة وصف العلاج الأفضل للمريض.

نظريات وآراء قديمة حول الأحلام والأمراض:

مع أن اليونانين لم يكونوا البادئين بأفتراض العلاقة بين الأحلام والأمراض، إلاّ أن أقدم ما وصل من أفكار محددة عن هذه الرابطة قد آل إلينا من مصادر

أغريقية، ومن أول هذه المصادر ما أورده (أبقراط) أبو الطب، عن الأهمية التشخيصية للأمراض في الأحلام، فهو من ناحية قد ربط بين مواقع الكواكب كما قد تظهر في الحلم، وبين مواقع العلل في جسم المريض الحالم، ومن ناحية أخرى ربط بين محتوى الأحلام الرمزي وبين طبيعة العلة الجسمية، مثال ذلك ظهور الكوكب في الحلم وهو فوق مكانه المعتاد فأنه يشير إلى علة في الرأس، والحلم بفيضان النهر يرمز إلى زيادة في دم الجسم. أما الفيلسوف أرسطوطاليس، فقد رأى بأن الأحلام يمكن أن تكون واسطة أنذار مبكر لوجود علة مرضية لم يتحسس بها الفرد بعد في يقظته، وهو يفسر هذه المقدرة للحلم من أن الفرد وهو نائم فإنه يتجرد من كل أو معظم أحاسيسه الواردة إليه من خارج جسمه، وهي الأحاسيس التي تغمره أثناء يقظته وتحول دون تحسسه بصورة كافية أو واضحة بالأحاسيس الصادرة من جسمه، وبدلاً من ذلك فإن الأحاسيس الصادرة من الجزء المريض من جسمه تستطيع الوصول إلى دماغه أثناء نومه وفي معزل عن الأحاسيس الأخرى الواردة أثناء اليقظة، ولهذه الأحاسيس أن تظهر في محتوى أحلامه، وبذلك قد تكون مؤشراً لعله أغفل الإنتباه إليها في حالة وعي اليقظة.

أما الطبيب الروماني جالينوس، فقد كان أول من أدخل المفاهيم الطبية في الأحلام بصورة مباشرة، كما أنه أنحى باللائمة على الأطباء الأبوقوريين والذين أغفلوا في نظره ما للأحلام من أهمية في تشخيص الأمراض وتشوف مصيرها، أما أفلاطون، فلعله أول من ربط بين الأحلام وبين الكشف عن النواحي الخفية (غير الواعية) في حياتنا، كما يبين ذلك من قوله: «أن في كل واحد منا، حتى الطيبين من الناس طبيعة وحشية متمردة والتي تحملق خلال النوم». وهذه إشارة واضحة لوجود مجال آخر خفي من حياتنا له أن يظهر في أحلامنا، أن يدلنا على وجود ما لا نعيه عن أنفسنا، وبهذا يكون أبقراط قد سبق غيره. كما فيهم فرويد في العصر الحالي، بافتراضه وجود الجزء اللاواعي من حياتنا والذي يحمل صورة أو صوراً أخرى مما لا نعرفه عن أنفسنا.

وفي العصور الوسطى تواصل افتراض العلاقة بين الأحلام وبين الأمراض

الجسمية والعقلية، ومن هذه الفرضيات أن زيادة الإفرازات الصفراء تدفع بالواحد إلى مشاعر الفورات العاطفية في الأحلام، كما أن هذه الزيادة في نفس الوقت تأتي نتيجة للخضوع إلى فعل هذه المشاعر بمطاوعتها، وإذا ما أثيرت هذه المشاعر في أحد الناس، فإنها تظهر في أحلامه، وهذه كما هو واضح نظرةً سايكوسوماتية (نفسية جسمية) تنوه بالرابطة بين الحياة النفسية والحالة الجسمية والتي تدلل عليها الأحلام. ومثل هذا الربط يتضح أيضاً من النظر إلى الأحلام الجنسية كدليل على أن الشهوة الجنسية هي في مقدمة الشهوات الإنسانية. ويرد هـذا الرأي إلى أحد مفكري القرن الخامس الميلادي (جرجوري) والذي يكون في رأيه هذا قد سبق آراء فرويد بقرون عديدة. ومن الذين ربطو بين الأحلام وبين الحالة الجسمية المفكر القديس توما الأقويني، والذي رأى بأن احد مصادر الأحلام هي العصارات الجسمية، وبذلك فأن لمحتوى الأحلام أن يكشف عن سلامة أو أضطراب ميزان هذه العصارات. ومن الذين أهتموا أيضاً بالرابطة بين الأحلام والأمراض الأطباء العرب في القرون الأولى من الحضارة العربية الإسلامية.

الرابطة بين الأحلام والأمراض الجسمية:

ربما لم يكن الفيلسوف الأغريقي أرسطـو طـاليس، هو أول من تأمل الرابطة بين الأمراض الجسمية وبين الأحلام، غير أن ما وصلنا من كتاباته حول هذا الموضوع هـو أول مـا دون في هـذا الأمـر، ونظـريـة أرسطـو هـي أن الأحاسيس الصادرة من داخل الجسم بما في ذلك العضو المريض منه قد لا تلاحظ في الفرد أثناء ساعات اليقظة بسبب توارد سيل من الأحاسيس الخارجية عليه، أما أثناء النوم، فأن هذه الأحاسيس الخارجية تتوقف أو تقل وإلى الدرجة التي تمكن الأحاسيس الصادرة من أعضاءالجسم الداخلية من الأعلان عن وجودها، وهذا يسهل الأحساس بالأعراض المرضية والتي أغفلت أثناء اليقظة، وذلك أثناء الحلم. ومن آراء أرسطو التي تعتبر متممة لهذه النظرية هو رأيه بأن الأحلام ناجمة عن بقايا الإنطباعات الحسية التي تحدث أثناء اليقظة، سواء أستقيت هذه الأحاسيس من أشياء خارجية أو من مصادر داخلية، ويقول

أيضاً: «حتى بعد أن تختفي الأشياء الخارجية المحسوسة، فأن الإنطباعات منها يمكن أن تبقى وأن تظهر نفسها أثناء النوم بصورة أشد، ذلك أن فعل الفكر والعضو الحسي لا ينفيها». وقد وصف أرسطو هذه الإنطباعات الحسية بأنها أشبه بالموجات الصغيرة التي تتكون في الأنهار والتي كثيراً ما تظل على حالها عندما تكونت، غير أنها كثيراً ما تنكسر بسبب تصادمها. وقد لاحظ أرسطو بأن الواحد إذا ما أحدث أضطراباً شديداً بهذه الحركات، ويعني بذلك الإنطباعات الحسية المتبقية من ساعات اليقظة، فأن هذه الحركات تصبح مشوشة ومرتبكة وملتوية، وهو ما يحدث في حالات الحمى وحالات السكر.

لقد أدرك جالينوس أشهر أطباء الحضارة الرومانية أهمية الأحلام في موضوع الأمراض، وأنتقد بسبب ذلك أطباء عصره لأعطائهم القليل من الأهتمام للأحلام في عمليات تشخيص الأمراض وتشوف مصيرها، أما الطبيب العربي أبن سينا، فقد أستعمل الأحلام كواسطة لتطبيق تقنية علاجية لعادة السلس البولي في الأحداث أثناء نومهم، وتتلخص هذه التقنية بالتأكيد على الطفل أثناء اليقظة بأنه إذا ما أحس في نومه بدافع للتبول، فأن عليه أن يصور في ذهنه بأنه إنما يفعل ذلك في أماكن لا يصح التبول فيها، كالمساجد والقصور. وغاية ابن سينا من هذا الأسلوب هي إقامة موانع ناهية في الذهن ترتبط شرطياً بعملية التبول، فإذا ما قامت الحاجة للتبول أثناء الليل تصور الحدث في حلمه بأنه في مكان لا يجوز التبول فيه، ونحن نجد في هذه التقنية ليس فقط دلالة على أستعمال الحلم كواسطة لها، وإنما أيضاً لتبنيها الأسلوب الشرطي التطبيعي في العلاج، وهو أسلوب علاجي سلوكي سبق فيه أصحاب المدرسة السلوكية بتقنياتها بألف عام على الأقل.

بعد أهمال طويل لموضوع الأحلام بما في ذلك تأمل العلاقة بينها وبين الأمراض، فإن العصر الحديث يشاهد إحياء لهذا التأمل من قبل بعض الباحثين، ولعل من أهم هؤلاء، هو العالم النفسي يونغ، والذي رأى في الأحلام رأياً يماثل رأي أرسطو وبأن الأحساسات من جزء أو عضو مريض في الجسم يمكن ملاحظتها عن طريق ما «تحت الوعي»، أثناء الحلم. ومن الأمثلة التي أعطاها على

ذلك الرجل الذي حلم تكراراً بأنه مصاب بالسرطان في لسانه، وقد أصيب بسبب خوفه من هذا المرض بحالة الفزع من السرطان، وبعد مدة طويلة أصيب بسرطان اللسان فعلاً، وقد تأمل يونغ هذه الحادثة، أهي مصادفة؟ أم هو الخوف من السرطان قد أدى إلى ظهوره بالفعل؟، أو أن الرجل شعر بالمرض في ما «تحت الوعي» أثناء الحلم وقبل أن يحس بهذه الحالة فعلاً أثناء اليقظة، وقد أرتأى يونغ بأن الأحتمال الأخير هو الأكثر أقتراباً من الواقع.

لقد كشفت الملاحظات الواردة في هذا الشأن ما تمخض عن تجربة علمية أختبارية على مجموعة من الأفراد الذين تم تحليل دمهم خلال فترات معينة أثناء الحلم، كما تمت أفاقتهم من أحلامهم وجرى تسجيل ما أفضوا به من هذه الأحلام، وقد عرضت هذه التسجيلات على هيئة من الخبراء لتصنيفها تبعاً إلى إذا ما كانت أحلاماً قلقة أو غير قلقة وبدون معرفة منهم بنتائج تحليل دمهم، وقد تبين من مقارنة النتائج (بين الحلم وبين نتائج فحص الدم)، بأن الأحلام الأكثر قلقاً ترتبط بأرتفاع ملحوظ في معدل الحوامض الدهنية الحرة، وهنالك ملاحظات سريرية عديدة تلتقي مع نتائج هذه التجربة، إذ كثيراً ما لوحظ بأن نوبات الذبحة الصدرية تحدث أثناء فترات الحلم، وتفسر هذه الظاهرة بأن فترة الأحلام، بما في ذلك ما قد يصاحبها من أحلام قلقة، تؤدي إلى زيادة في مقادير الأدرنلين في الدم، وهذا يؤدي إلى حدوث تقلصات أشد في عضلات القلب مع زيادة في سرعة النبض وأرتفاع في مستوى ضغط الدم، وإذا ما اقترن ذلك بتصلب أو تضيق في شرايين القلب، فأن له أن يحدث نوبة في القلب (أنجاينا) أثناء الحلم، ومثل ما يحدث من نوبات من مرض القلب، والتي قد تكون أول إشارة إلى وجود مرض في القلب، فأن أنفعالاً مماثلاً قد يحدث أثناء أحلام بعض المصابين بقرحة الأثني عشر، ذلك أن افرازات المعدة من الحوامض تزداد أثناء فترات النوم الحالم، وخاصةإذا ما كان محتوى الحلم مقلقا، ولهذه الزيادة في الحوامض المعدية أن تهيج القرحة الأثني عشرية وقد يكون هذا التهيج أول دلالة على وجود حالة القرحة.

الرابطة بين الأحلام والأمراض النفسية عند فرويد :

هنالك أعتقاد سائد بين الخاصة والعامة على حد سواء ، بأن فرويد هو أول من وجد رابطة بين أحلام المرضى المصابين بأمراض نفسية وبين حياتهم النفسية ، ومع أنه لا ينكر بأن فرويد هو الرائد الأول لحركة الأحلام ومعانيها ومحلها في الحياة النفسية في هذا العصر ، إلاّ أنه لم يكن البادىء تأريخياً في إدراك هذه الرابطة سواء في الحياة النفسية للفرد الطبيعي أو المريض نفسياً ، كما أنه لم يكن أول من استغل الأحلام كوسيلة لأستقصاء محتويات النفس ومكنوناتها ، أو أستعمال الأحلام كأسلوب علاجي تحليلي ، ومع ذلك فأن فرويد قد توجه إلى موضوع الأحلام بصورة جديدة ، وتناول البحث في الأحلام كما يتناول العلم والعلماء البحث في المسائل العلمية ، وكان فرويد يطمح في أن يرقى تناوله لموضوع الأحلام والحياة النفسية إلى المرتبة العلمية ، وفيما يلي نعطي مختصراً عن نظريات فرويد وفرضياته في موضوع الأحلام ومحلها من الحياة النفسية للإنسان ، وبالنظر لتناولنا هذا الموضوع بصورة عامة في فصل سابق عن المفاهيم النفسية للأحلام ، فأنا سنقصر معظم مختصرنا التالي على الرابطة المفترضة بين الأحلام والأمراض النفسية .

توصل فرويد إلى العناصر الأولى لنظرياته عن الحياة النفسية قبل سنوات طويلة من بدء أهتمامه بموضوع الأحلام ومعانيها النفسية ، وقد كانت بداية أهتمامه عرضية لا أجتهادية ، فقد لجأ فرويد في بداية ممارساته إلى عملية التحليل النفسي لأستقصاء الذكريات والتجارب المنسية في حياة مرضاه ، كما أستعمل التنويم والإيحاء لأحياء التجارب المنسية أو تحقيق الشفاء في المرضى ، كما أنه لم يكن الأول في أفتراضه وجود حيز اللاوعي وما تحت الوعي ، كما أشرنا إلى ذلك في أقوال عدد ممن سبقوه بمثل هذا الإفتراض كأفلاطون وغيره ، ولما شعر فرويد بأنه ضعيف القدرة على الإيحاء وبالتالي على وضع المريض في حالة تنويم (مغناطيسية) ، فقد عدل عن أسلوب التنويم لغرض أستعادة المفقود أو المنسي من التجارب والذكريات ، وأستبدله بطريقة الأفضاء الحر ، أو ما سماه « بالتداعي الحر » ، أثناء الوعي الطبيعي للمريض ، وحتى هذه الطريقة ، فأنها لم

تكن كلياً من مبتكرات فرويد، وإن كان فرويد قد طور هذا الأسلوب إلى تقنية إستقصائية بقواعد محددة، وقد لاحظ فرويد أثناء أصغائه إلى مرضاه وهم يتابعون مسيرة وتنقل أفكارهم أثناء عملية التداعي الحر، بأنهم كثيراً ما يتجهون إلى الأفضاء بمحتوى بعض أحلامهم وبصورة تلقائية، وبأنهم أثناء هذا الأفضاء يظهرون أنفعالاً عاطفياً، وبأن ذلك يؤدي بهم إلى حالة من الراحة والأنفراج. وقبل أن يقوم فرويد بأستعمال أحلام مرضاه لأغراض استقصائية وعلاجية فقد راح أولاً النظر في أحلامه لمحاولة تفسير معانيها ومصادرها، ونتيجة لما توصل إليه من نتائج، فقد وضع فرويد مجدداً فرضياته عن بنية الحياة النفسية.

أن أهم ما تضمنته نظريات فرويد بشأن الأحلام، هو أنها تعبير في الوعي عن أمنية أو رغبة غير واعية، والتي تعذر ظهورها في الوعي على حالتها الأصلية، وأعتبر فرويد عملية الأحلام بأنها إحدى مظاهر النشاط الأعتيادي اللاواعي، غير أنه رأى بأن ما في اللاوعي من هذه الأمنيات والرغبات لا تظهر في الأحلام على صورها الأولى، وإنما يقتضي أولاً أن تمر هذه المحتويات عبر عملية من التستر والتمويه والتي تغير من ملامح ما أحتواه اللاوعي وما لا يمكن الأفضاء به على حاله من هذه الرغبات والأمنيات، وقد سمي فرويد عملية التستر والتمويه هذه «عملية النقل» أو عملية التحويل، وفيها تتم عملية نقل المحتوى الكامن في اللاوعي إلى المحتوى الظاهر في الحلم، ولما كان الفرد لا يعي في حلمه غير المحتوى الظاهر في الحلم، فإن المحتوى الكامن يظل خفياً عن الوعي. وقد حاول فرويد التوصل إلى هذا المحتوى الكامن وذلك عن طريق تفسيره للمحتوى الظاهر ورموزه، غير أنه بالرغم من تحليله لمئات الأحلام فأنه لم يستطع التوصل إلى المحتوى الكامن لأي تجربة مكبوتة في اللاوعي، ومع هذا الفشل، إلاّ أن فرويد قد ظل يعتبر بأن كل حلم يمثل بالضرورة رغبة مكبوتة، وبأن هذه الرغبة تعود في أصولها إلى فترة الطفولة، وبأنها ذات طابع جنسي، والتي اقتضى كبتها في تلك المرحلة بسبب تعارضها مع ما في واقع الطفل من محاذير ونواهي. وعلى أساس من هذا الفهم للأحلام وتكوينها ومحتواها، فأن

فرويد نظر من جديد لبنية الحياة النفسية وديناميتها في حالة الصحة والمرض، وبصورة لا تختلف كثيراً عن نظرياته الأولى والسابقة بشأن هذه الحياة والتي توصل إليها قبل تأمله لأهمية الأحلام في الحياة النفسية، وخلاصة ما توصل إليه فرويد في هذا الشأن هو أن الصراعات والقوى النفسية الكامنة في اللاوعي هي التي تكّون العناصر الأساسية والجذور العميقة للإضطرابات النفسية، ووجد في الأحلام الطريق لأستقصاء هذه المحتويات في اللاوعي، والتي تكمن فيها جذور هذه الإضطرابات. وقد برر له ذلك تشبيه الأحلام بأنها «الطريق الملوكي للاوعي»، وقد وجد فرويد في الأحلام ليس وسيلة للإفضاء فقط، وإنما وسيلة لأسعاف المريض، وذلك عن طريق إقامة الرابطة بين أعراض الحالة المرضية وبين تجارب الماضي اللاواعية والتي يعبر عنها الحلم. ومع أن فرويد قد فشل دائماً في التوصل إلى تجارب محددة يحتويها الحلم، الا أنه قام برصد هذه الروابط ودلالاتها، وعن طريق هذا الرصد لروابط الحلم من جميع جوانبه، فأنه كان يستنتج الرغبة اللاواعية في لا وعي المريض، والتي اعتبرها مساوية أو مدللة على المحتوى الكامن، وكان هدف فرويد في عمليته التحليلية، هو إعادة صياغة المحتوى الظاهر للحلم ورده إلى أصوله في المحتوى الكامن، وهو المحتوى الذي أثار الحلم وسببه في المكان الأول، ويقول فرويد في ذلك: «أن نفسر الحلم... معناه أن نترجم المحتوى الظاهر للحلم إلى فكرةالحلم الكامنة، وأن نعكس عملية التشويه التي جرت على الأخير (المحتوى الكامن) على يد المقاومة الرقابية.. ومكبوتاته في المحتوى الكامن للأحلام». إلاّ أنه مع ذلك أفترض وجودها في الخيالات غير الواعية. وقد أقام فرويد مقارنة بين الأحلام والأعراض المرضية، فالحالتين في نظره تعبران عن رغبة مكبوتة في اللاوعي والتي هي في صراع وسعي دائب للتعبير عن وجودها وللظهور، وهذه الإمكانية تتيسر فقط، أما عن طريق صور وخيالات الأحلام، أو على صورة أعراض مرضية، وفي الحالتين فأن الرغبات المكبوتة في اللاوعي هي التي تزود القوة الحافزة والتي تمكن الأحلام أو الأعراض المرضية من الظهور.

رأى فرويد في الأحلام عملية مصالحة أو حلاً وسطاً بين الرغبات الجنسية

الطفولية المكبوتة في اللاوعي والتي تسعى للظهور والأرضاء، وبين القوى المعاكسة لها والقائمة في الذات «أو الأنا»، والتي ترى في هذا الظهور والأرضاء العلني خطراً وتهديداً للذات، وهذا الرأي في دينامية اللاوعي وتكوين الأحلام يطابق رأي فرويد حول طريقة تكوين الأعراض المرضية النفسية، فهذه الأعراض، في رأيه، هي كالأحلام، إنما هي وسيلة رمزية للتعبير عن الرغبات المكبوتة والتي يتعذر تحقيقها في الواقع، ذلك أن مثل هذا التحقيق من شأنه أن يهدد سلامة الذات، وتأتي الأعراض المرضية لذلك كمحاولة للتوفيق بين الرغبة المكبوتة وبين النواهي عن تحقيقها خدمة لسلامة الذات. وقد رأى فرويد بأن الشبه بين الأحلام وبين الأعراض المرضية النفسية هو في أن معنى الأثنين: الأحلام، والأعراض المرضية،لا يتوفر لا في المحتوى الظاهر للأحلام ولا في الأعراض المرضية ذاتها، وإنما في المحتوى الكامن اللاوعي، وبأن الأحلام كالأعراض المرضية تمثلان تعبيراً متستراً ومتغيراً لهذا المحتوى الكامن في اللاواعي، وكل واحد منهما يعبر عن ذلك بطريقته الخاصة. وفي رأي فرويد أنه بينما لا تحتوي الأحلام دائماً على الدوافع الغريزية التي تكمن وراء المحتوى الظاهر للحلم، إلاّ أن الأعراض المرضية النفسية هي في نظرهِ جنسية دائماً في أصولها اللاواعية، وبأنها تمثل كلياً أو جزئياً الصراعات الجنسية غير الواعية. ويقول فرويد في صدد التشابه بين الأحلام وبين الأعراض المرضية: «لقد كانت خطوة قصيرة نحو أعتبار الحلم نفسه كعارض مرضي، وللتطبيق على الأحلام نفس الأسلوب التفسيري الذي وضع للأعراض المرضية، وبالنظر للتماثل الكامل بين الخصائص المميزة لعملية الحلم وبين العملية النفسية التي تحدث في الأعراض المرضية النفسية، فأننا نشعر بأننا محقون في أن نسحب على الأحلام عين الأستنتاجات التي توصلنا إليها بشأن مرض الهستيريا.».

لقد كان لفرويد طريقته الخاصة في تحليل الأحلام وتفسيرها، فقد كان يبدأ بالمحتوى الظاهر للحلم، ويقول فرويد في هذه الخطوة: «إن هذا المحتوى الذي أصبح ظاهراً، وذلك عن طريق عثورة على وسيلة يتجنب فيها الموانع الموضوعة في طريقه من الرقيب، وبنتيجة حالة النوم القائمة لما «تحت الوعي»

فأنه (أي هذا المحتوى) ينجح في جلب الأنتباه إليه وفي ملاحظته من جانب الوعي. « .. ومن هذه البدائية من المحتوى الظاهر للحلم، فأن فرويد كان يدعو المريض للقيام بمتابعة عملية ترابط وتداعي للصور والأفكار التي عرضت في الحلم.

الأحلام والأمراض العقلية:

لقد جرت أبحاث عديدة وخاصة في السنوات الأخيرة في موضوع العلاقة بين الأحلام والأمراض العقلية بأنواعها وخاصة مرض الشيزوفينيا، ومبعث الاهتمام في هذه العلاقة هو مايلاحظ من شبه بين طبيعة ومحتوى الأحلام الاعتيادية وبين طبيعة ومحتوى الحياة العقلية للمرضى المصابين بالشيزوفرينيا، وقد شملت هذه الأبحاث دراسة محتوى أحلام المرضى بالشيزوفرينيا، ومحتوى حالتهم العقلية أثناءاليقظة، ومقارنتها بالأحلام الطبيعية، والمقارنة بين الحركة الدماغية الكهربائية أثناء الحلم الاعتيادي وبين الحركة الدماغية للمرضى بالشيزوفرنيا، إلى غير ذلك من عناصر البحث والمقارنة، وفيما يلي نعطي خلاصة لما توصلت إليه الأبحاث بشأن فئات من المرضى بأمراض عقلية وأهمها الشيزوفرينيا، والأمراض العقلية المزاجية (الكآبة، والمانيا)، والأمراض العقلية العضوية، إضافة إلى المدمنين على الكحول، والمصابين بالصرع، والتخلف العقلي.

الأحلام والشيزوفرينيا:

أقام الكثيرون من الباحثين المقارنة بين الأحلام الاعتيادية وبين الحالة العقلية للمريض الشيزوفريني، ويقوم التشابه على أساس أن الحياة العقلية للمريض الشيزوفريني هي حياة غير واقعية، وبأنه يصعب فهمها والمشاركة العقلانية فيما يعرض فيها من تجارب، مما يعطي الانطباع بأن المريض الشيزوفريني في يقظته يعيش تجربة حالمة، أو أقرب ما تكون للحلم، وقد أمعن البعض في المقارنة بين حالتي النوم الطبيعي والمرض الشيزوفريني، ووجدوا شبهاً عظيماً بينها وبين ما يعرض في الأحلام، وخاصة في الأدوار المرضية الحادة، فغرابة طرق المريض في

التفكير، وغرابة المحتوى ووفرة مظاهر التجريد والرمزية، وتسارع التغيير الفكري وبدون رابطة ظاهرية، واللاواقعية، ووفرة أستعمال أنماط التفكير الأولية بما في ذلك السحرية والروحانية، كل هذه تحمل شبهاً عظيماً بأحلام الشخص الطبيعي أثناء النوم، وهنالك شبه واضح أيضاً في المجال العاطفي، فالمريض الشيزوفريني ضحل العاطفة، وقليل الإستجابة العاطفية والتوافق العاطفي، فيما يعرض له من أفكار وتجارب، وهذا يشبه إلى حد بعيد موقف الحالم الاعتيادي من أحلامه، فهو قل أن ينفعل من محتوى حلمه وبما يتناسب مع هذا المحتوى. ولعل أكثر الحالات المرضية الشيزوفرينيةشبهاً بالأحلام، هي الحالة المسماة بالشيزوفرينيا الحالمة، وهذه هي عادة حالة حادة من المرض الشيزوفريني، والتي يبدو فيها المريض وكأنه يعيش حلماً، فهو يظهر في حالة أرتباك، وغير مدرك لحس الزمان وامكان، ويعاني من هلاوس سريعة التغيير، ومن سرابات حسية مشوهة في حدودها الحسية، والمريض في هذه الحالة يجمع في آن واحد بين حس الواقع وبين حس عالم الحلم الذي يداعبه، وهو لا يجد تعارضاً بينهما، وأن كان يعطي الأولوية في تعامله لمقتضيات العالم الحالم، وهذه المظاهر من التشابه لا تقتصر فقط عل المحتوى الظاهر لكل من الحلم الاعتيادي وحالة المريض الحالم، وإنما تشمل أيضاً موقف كل منهما من حالته: الشيزوفريني من حالته الحالمة، والفرد الاعتيادي الحالم من حلمه.

نوم المريض الشيزوفريني:

نوم المريض الشيزوفريني يتسم عادة بمظاهر الأرق، فالمريض يستغرق بعض الزمن قبل الوقوع في حالة النوم، وقد أفادت الأبحاث على الحركة الدماغية بمرض الشيزوفرينيا أثناء النوم بأن المريض لا يظهر دورات النوم المعتادة بصورة واضحة ورتيبة كما هو الحال في نوم الشخص الطبيعي، كما أن فترات النوم الحالم غير منتظمة الوقوع والتكرار أيضاً، فهي قد تحدث أو لا تحدث لعدة ساعات، وإذا حدثت فأنها لا تتبع وتيرة معينة من حيث الزمن أو التكرار، كما أن الحركة الدماغية التي تحدث أثناء النوم لا تشبه كثيراً الحركة الكهربائية الاعتيادية للشخص الطبيعي أثناء نومه.

أحلام المريض الشيزوفريني:

تختلف أحلام المريض الشيزوفريني عن أحلام الشخص الطبيعي أثناء فترات النوم الحالمة، وإذا وجد تشابه بين أحلام المريض الشيزوفريني وبين أحلام الشخص الطبيعي، فأن هذا الشبه يتوفر بصورة أوضح مع أحلام الشخص الطبيعي التي تحدث خارج فترات النوم الحالمة، والذي يلاحظ في أحلام المريض الشيزوفريني أثناء النوم، هي أنها في الكثير من الأحيان أكثر عقلانية، وأوثق صلة بالواقع، وأقل عشوائية وتورية من أحلام الفرد الطبيعي في أحلامه المعتادة، وبأنها أكثر شبهاً بأحلامه التي قد تحدث خارج فترات النوم الحالم، وإذا صحت هذه الملاحظات فأنه يبدو وكأن المريض الشيزوفريني والفرد الطبيعي يتبادلان زمنياً الأدوار العقلانية، وأن كانا يلعبان نفس الأدوار كلا في وقته المناسب، ويمكن للفرد أن يفترض طبقاً لهذه الملاحظات بأن المريض الشيزوفريني عاقل في أحلامه، ومريض في يقظته، وبأن الشخص الطبيعي يتبادل هذه الأدوار، وبأنه مريض في أحلامه وعاقل في يقظته. ويفسر البعض هذه الظاهرة الطريفة بأن لكل فرد إمكانياته من العقل بشقيه العقلاني وغير العقلاني، وبأنه لا بد له أن يعيش الحالتين في وقت أو آخر، فالفرد الأعتيادي يعيش إمكانياته اللاعقلانية في أحلامه، ويعيش عقلانيته في يقظته، وعلى عكس المريض الشيزوفريني الذي يعيش نصيبه من العقلانية في أحلام نومه، ويعيش لا عقلانيته في يقظته، وهكذا فأن «لاعقلانية» الأحلام للشخص الطبيعي تستنفد أثناء نومه الطاقة اللاعقلانية المتجمعة لديه، ومن بعد ذلك يستيقظ «عاقلاً»، بينما عقلانية أحلام المريض الشيزوفريني تستنفد طاقته العقلانية المتوفرة وتبقى على «اللاعقلانية» حتى يقظته من نومه، فينهض من نومه وهو غير عاقل. وقد شبه أحد الباحثين هذا الموقف بأن الفرد الطبيعي، «مجنون العقل» خلال أحلامه، بينما المريض العقلي (طبيعي العقل) خلال أحلامه، وعلى العكس أثناء اليقظة:

لقد أفادت بعض الدراسات المختبرية على المرضى المصابين بالشيزوفرينيا بأن حدة الأعراض المرضية ترتبط أرتباطاً وثيقاً بالنقص الذي قد يحدث في مدد

فترات النوم الحالم، فكلما زادت هذه الأعراض شدة، كلما تبين بأنها تقترن بفترات أقصر زمناً من هذا النوم بالمقارنة مع ما هو معتاد، وعلى العكس، فأن تحسن الحالةالمرضية يرتبط عادة بعودة فترات النوم الحالم إلى طول أزمانها المألوفة، وهذه البينات لها أن تشير إلى أن النقص في مدد النوم الحالم له أن ينعكس على شكل أضطراب في الحياة العقلية للفرد، كما له أن يدلل على أن مثل هذا النقص في زمن الأحلام يقتضي التعويض عنه، وذلك بأمتداد بعض ظواهر حياة الحلم إلى مجال حياة اليقظة، وإذا صدق هذا الأستنتاج، فأن من الممكن الأفتراض بأن الأحلام بمقاديرها الطبيعية والمقررة تقوم بأداء وظيفة هامة في الحياة الإنسانية، وهذه هي المحافظة على توازن حياتنا العقلية، وأن أي أنقاص بيّن في زمن الأحلام الطبيعية له أن يؤدي إلى الأخلال بهذا التوازن العقلي، وبالتالي إلى أحداث الإضطراب العقلي، وهكذا يمكن النظر إلى أحلام النوم بأنها دلالة على استمرارية تمتع الفرد بحالة عقلية طبيعية، بينما تعتبر أحلام اليقظة في المرضي بأنها دلالة على المرض العقلي. وأخيراً يمكن تفسير قلة أحلام الشيزوفريني أثناء النوم بأنها أما السبب في خيالاته المريضة أثناء اليقظة، أو أنها نتيجة لكونه يستنفد الكثير من إمكانياته الحالمة أثناء ما يداعبه من خيالات خلال اليقظة، وفي الحالتين، فأن العمليات العقلية الأساسية التي تكون وتميز أحلام الليل، فأنها تميز أيضاً الحياة العقلية الواعية للمريض الشيزوفريني.

الحركة الدماغية في الأحلام وفي مرضى الشيزوفرينيا:

من الأبحاث التي تسند الإفتراض بوجود شبه سببي بين الأحلام الطبيعية من ناحية وبين المرض العقلي الشيزوفرينيا، هي الأبحاث على الحركة الدماغية في حالتي الأحلام الطبيعية، وفي مرضى الشيزوفرينيا، وقد تبين من هذه الأبحاث بأن حركة دماغية ذات خصائص معينة تحدث أثناء فترات الحلم الطبيعي، وهذه الحركة تأتي على صورة موجات مسمارية الشكل، وتبدأ قبل إبتداء حالة النوم بحوالي ١٠ ـ ٣٠ ثانية، ومن بعد ذلك تتواصل بصورة أسرع خلال النوم الحالم، وقد لوحظ بأن هذا النمط من الموجات المسمارية والتي تسمى علمياً بـ « PIP ». يحدث أيضاً أثناء فترات النوم غير الحالم، ولكن بنسبة لا تزيد في

الشخص الطبيعي عن ١٥ في المئة من حجمها أثناء فترات النوم الحالم. وقد أفادت دراسات أخرى عن هذه الظاهرة بالبينات التالية: (١) وجود إرتباط بين شدة المرض ألشيزوفريني وبين مقدار ظهور هذه الحركة أثناء فترات النوم غير الحالم، (٢) ظهور هذا النمط من الحركة الدماغية في القطة يرتبط بظهور أعراض سلوكية فيها تشبه إلى حد ما سلوك المريض الشيزوفريني، إذ تبدو القطة وكأنها منصرفة إلى أحاسيس داخلية وبأنها تعاني من هلاوس لا وجود لها في الواقع، (٣) وجود هذه الحركة ليس في أحلام الفرد الطبيعي فقط، وإنما في فترات النوم الحالم وغير الحالم في المريض الشيزوفريني، وفي ساعات يقظته أيضاً، ويعلل ظهور هذه الحركة المسمارية في أثناء يقظة المريض الشيزوفريني، بأن هذه الحركة تتسرب من فترات النوم الحالمة للمريض، وتظهر لذلك في يقظته، ولما كان يفترض وجود علاقة وثيقة بين تجربة الأحلام وبين هذه الحركة، فإن الحالة العقلية للمريض الشيزوفريني أثناء يقظته، تفسر على أنها النظير الحالم لهذه الحركة الدماغية والتي يفترض أنها لا تظهر إلاّ خلال النوم خاصة النوم الحالم.

حركة العيون السريعة:

تظهر حركة العيون السريعة أثناء النوم الحالم فقط، ولهذه الحركة مظاهرها وسرعتها خلال فترات النوم الحالم للشخص الطبيعي، غير أنه قد لوحظ بأن هذه الحركة تحدث في المريض الشيزوفريني أثناء اليقظة أيضاً، وهذه ظاهرة يعتبرها البعض برهاناً على أن هلاوس المريض الشيزوفريني أثناء اليقظة إنما هي أحاسيس ذات أصول حالمة.

إيقاظ الفرد أثناء النوم الحالم:

في محاولة لإثبات وجود شبه ما بين الأحلام الإعتيادية وبين الحالة العقلية الشيزوفرينية، أجريت دراسة على مجموعتين من الأفراد، في الأولى تم إيقاظ النائمين خلال فترات النوم الحالم، وفي الفئة الثانية تم إيقاظهم خارج فترات النوم الحالم (فترات النوم غير الحالم). وقد استنطق أفراد المجموعتين عن محتويات

أحلامهم، وقد تبين بأن أحلام أولئك الذين أوقظوا من نومهم الحالم بأن أحلامهم كانت ذات محتوى أكثر وضوحاً وعشوائية وعاطفية وأكثر تعقيداً وتفصيلاً من أحلام الفئة التي أوقظت خلال فترات النوم غير الحالم، والتي كانت أقرب إلى العقلانية، كما أنها كانت فقيرة المحتوى وغير خيالية، ويتضح من هذه الدراسة وجود شبه بين أحلام الفترة الحالمة للشخص الطبيعي وبين المحتوى العقلي للمريض الشيزوفريني أثناء اليقظة.

الحرمان من الأحلام:

مما له أن يدلل على العلاقة بين الأحلام والحالة العقلية الشيزوفرينية هو ما قد ينجم عن الحرمان من الأحلام .من إضطراب في الحياة العقلية للفرد الطبيعي، خاصة تلك الأحلام التي تحدث عادة خلال فترات النوم الحالمة. وقد أفادت التجارب الأولى لحرمان الإنسان من النوم كله أو من النوم بشقيه الحالم وغير الحالم، بأن انهياراً عقلياً لا بد أن يحدث بسبب هذا الحرمان من النوم الحالم إذا ما استمر الحرمان لمدة طويلة ـ عشرة أيام ـ، إلاّ أن التجارب التي حدثت بعد ذلك في السنوات الأخيرة لم تؤيد هذه البينات الأولى، وهنالك من ينفي اليوم حدوث مثل هذه النتائج من الإضطراب العقلي بسبب الحرمان من النوم الحالم، ولعل صعوبة تقرير هذا الأمر، هي تعذر إبقاء الإنسان يقظاً لمدد طويلة وغير محددة، كما أن هنالك دائماً إمكانية التعويض عن الحرمان من النوم الحالم بفترات سريعة من الأحلام خارج فترات النوم الحالم وحتى أثناء اليقظة، وبقدر ما يمكن التيقن منه من نتائج الحرمان المحدود من النوم الحالم، فقد سجل الباحثون حدوث الظواهر التالية: حدوث تغيير في الحركة الدماغية بما في ذلك ظهور الحركة المسمارية في خارج مجالاتها الزمنية، توتر القضيب، والإنفعالية، والتشكك، وإحتمال الإنهيار العقلي، والنقص في التركيز والإنتباه، وانخفاض في مستوى الحضور الإجتماعي، وفي عمليات التفاعل الإجتماعي، والنقص في قوة الدفاعات النفسية المألوفة عن الذات والذي يتجلى في ظهور الصراعات والدوافع المكبوتة بفعل قوة هذه الدفاعات، وجميع هذه الظواهر تتشابه مع طبيعة الأعراض المرضية الشيزوفرينية والتي يعانيها المريض

الشيزوفريني في مرحلة أو أخرى من مرضه الطويل وأثناء يقظته، ويفسر هذا التغيير الحادث في الحياة النفسية والعقلية والسلوكية بسبب الحرمان من النوم الحالم، على أنه نتيجة للتجمع الزائد في إحدى مركبات المونامين في الدماغ والتي تقوم بعمليات النقل العصبي عبر الخلايا الدماغية، فهذا التجمع للمادة (الدوبامين) يؤدي إلى إضطراب في عمليات الدوافع والحوافز. أما وجه الشبه بين هذه النتيجة للحرمان من الأحلام وبين مرض الشيزوفرينيا، فهي في أن المريض الشيزوفريني يتصف أيضاً بزيادة في مقادير الدوبامين في الدماغ أثناء اليقظة، سواء من حيث المقادير المتجمعة لهذه المادة أو من حيث فعاليتها.

لقد أظهرت أبحاث الحرمان من النوم الحالم على الحيوانات مثل ما أظهرته من نتائج في الإنسان مع فارق طبيعة الحياة العقلية لكل من الحيوان والإنسان، إضافة إلى أنه أمكن في الحيوانات دفع الحرمان من النوم كله أو من النوم الحالم لمدد أطول وبالتالي أبعد تأثيراً مما هو الحال عليه في الإنسان الذي لا يخضع لمثل هذه التجارب في حدودها القصوى، وقد أفادت دراسات الحرمان من الأحلام في الحيوانات إلى حدوث ظاهرتي النهم في الأكل، والشبق الجنسي، وهما ظاهرتان تحدثان في بعض مراحل المرض الشيزوفريني، كما أنهما تلاحظان في سلوك أولئك الذين إما حرموا من النوم كله أو من فترات النوم الحالمة ولفترة طويلة معقولة.

أحلام المريض الشيزوفريني:

وصفت أحلام الشيزوفريني أوصافاً مختلفة ومتباينة من باحثين مختلفين، وهذا التباين في الأوصاف متوقع بالنظر للتنوع الكبير في الحالات المرضية الشيزوفرينية، وبسبب درجة حدة المرض وتطوره، إضافة إلى أن إفضاء المريض عن محتوى أحلامه يتلون ويتقيد بمقدرته على التعبير، وهي مقدرة تخضع بالضرورة لحالة المريض العقلية، وهنالك أيضاً الفروق الممكنة بين محتوى الحلم الذي يحدث أثناء فترات النوم الحالم، وبين الأحلام التي يمكن أن تحدث خارج هذه الفترات، وهو فرق يصعب التحقق منه لصعوبة التفريق زمنياً في المريض

الشيزوفريني بين النوم الحالم وغير الحالم، وذلك للتداخل الكبير بين الفترتين. ومن الأوصاف الواردة في أحلام الشيزوفريني أنها: «غير واقعية، ومحايدة عاطفياً، بمعنى أنها خالية من المحتوى العاطفي سلباً أو إيجاباً، وهي عدوانية بصورة واضحة، كما أن العدوان موجه نحو الذات، وأحلام الشيزوفريني، أقل فضحاً وتبذلاً جنسياً مما هو الحال عليه من سلوك الشيزوفريني أثناء اليقظة، كما أن الفعل الجنسي فيها موجه عادة نحو المريض الحالم، وهو يأتي عادة من الغرباء على المريض». وفي وصف آخر لهذه الأحلام الشيزوفرينية، «فإنها أكثر عدوانية وأكثر عاطفية وأكثر إحتواء لمظاهر إضطرابه العقلي من حيث لا واقعيتها أو عشوائيتها». ومن الواضح أن هذه الأوصاف المتباينة قد تقررت أما من مصادر وقوعها أثناء النوم الحالم أو غير الحالم، أو من شخصية المريض وطبيعة ودرجة حاله العقلية، أو هذه الأمور كلها، هذا والموضوع كله ما زال في حاجة إلى المزيد من الأبحاث، وله في النهاية أن يلقي ضوءاً ليس على طبيعة وأسباب المرض الشيزوفريني، وإنما على طبيعة الأحلام ومحلها من الحياة الإنسانية.

أحلام المرض العقلي المزاجي (الكآبة والمانيا):

توفرت بينات عديدة عن أحلام المصابين بإضطراب عقلي مزاجي وخاصة في مرض الكآبة العقلية، وهذه البينات أكثر اقتراباً من واقع محتوى الأحلام مما هو عليه الحال في البينات المستقاة من مرض الشيزوفرينيا، ذلك لأن المريض الشيزوفريني قد لا يستطيع التفريق بين محتوى حلمه وبين الواقع كما يستطيع المصاب بمرض الكآبة والذي يتمتع عادة بدرجة أعظم من البصيرة وبالتالي من المقدرة على إعطاء بينة صحيحة عن أحلامه، وفيما يلي أهم الملاحظات التي وردت في بعض الدراسات حول محتوى أحلام كل من المصابين بمرض الكآبة، وبمرض الهياج العقلي (المانيا).

أحلام مرضى الكآبة:

★ عدد الأحلام متساوٍ في المرضى المصابين بحالة الإكتئاب أو الذين

يتمتعون بصحة طبيعية.

★ حلم الكئيب مقفر، وغير مؤلم لصاحبه، والحلم قليل المحتوى الكآبي عادة، بينما تظهر الكآبة في أثناء اليقظة، وهذه الظاهرة تفيدبقيام حالة تعويضية، كآبة قليلة في الأحلام، وكآبة زائدة في النهار، وهي حالة تماثل أحلام المريض المصاب بالبارانويا (وهي حالة مرضية شيزوفرينية تتصف بالأوهام التشككية والأضطهادية)، والذي هو « بارانوي في النهار وغير بارانوي في الليل » كما قال فرويد.

★ الكئيب يظهر في أحلامه محتوى مازوخيا سواء كان يعاني من حالته المرضية أو كان في حالة طبيعية، وبصورة متساوية.

★ المحتوى الظاهري للحلم يحتوي على القليل من عناصر الكآبة، بينما المحتوى الكامن يحتوي على الكثير من هذه العناصر.

★ دافع العنف والتعدي في أحلام الكئيب يتوجه في نصف الحالات إلى الذات، وفي النصف الآخر إلى الغير، وذلك على خلاف الشيزوفريني الذي تتوجه فيه دوافع التعدي إلى ذاته.

★ المحتوى المازوخي، في أحلام الكئيب أكثر من هذا المحتوى في أحلام الشخص الطبيعي، وكلما كانت الكآبة شديدة ، كان المحتوى المازوخي أكثر وروداً في أحلام الكئيب.

★ محتوى الحلم للكئيب يدور حول أفراد العائلة أكثر مما هو عليه الحال في أحلام بقية المرضى.

★ الحلم يستغرق مدة أقصر من أحلام بقية المرضى.

★ بالمقارنة مع أحلام الشيزوفريني فإن أحلام الكئيب هي أكثر الفة، وأقل عنفاً وإعتداء، وأكثر تضمناً لتجارب الفشل والمصائب، كما أن أحلامهم أكثر واقعية من أحلام الشيزوفريني.

★ أحلام المرضى بالكآبة الذين حاولوا الإنتحار أو أرادوه، فإنها تحتوي

على أفكار وصور تتعلق بالموت والعنف والتدمير، وقد تأتي على شكل كوابيس غريبة، وهي في هذه الحالات كثيراً ما تكون خالية من الناس ومن الحركة، وتتجه نحو مناظر محايدة مثل ساحل صخري مهجور، أو قمة جبل أو هضبة مقفرة ومنعزلة.

★ تظهر أحياناً في أحلام الكئيب مشاهد وأفكار تنوه بالنجاة.

★ أما نوم الكئيب فهو يظهر نقصاً في زمن النوم الكلي، خاصة في زمن النوم غير الحالم وفي الفترات المسماة «نوم الموجات البطيئة»، كما أنه يعاني من عدة إستفاقات أثناء نومه، وفي حالة الكآبة خفيفة الدرجة، فإن نوم الفرد يتجه نحو نوم أطول بصورة عامة، إضافة إلى زمن أطول من النوم الحالم، على عكس المصاب بكآبة شديدة، والذي يعاني من نوم أقل مدة، ومن فترات حالمة أقصر زمناً.

إن هذه الخصائص لأحلام الكآبة لها أن تساعد في التفريق بين الكآبة من ناحية وبين غيرها من الحالات المرضية وخاصة مرض الشيزوفرينيا، كما أنها تساعد في تعيين درجة شدة الكآبة، وفي تشخيص المرضى الذين يراودون فكرة الإنتحار. هذا وقد وجد البعض في أحلام الكآبة ما له أن يدلل على مدى إستجابة المريض الكئيب للعلاج، ذلك أن تحسن حالة المريض تقترن عادة بالنقص في المحتوى العدواني لأحلامه، كما تتصف بزيادة في الألفة، وفي التجارب التي تتضمن النشاطات الجنسية نحو الجنس الآخر، مع زيادة في التوجه الجنسي بصورة عامة، وزيادة في الحركة.

أحلام المرضى بالهياج العقلي (المانيا):

نوم المصاب بالمانيا، قصير المدة نسبياً (٤ ـ ٥ ساعات يومياً)، ومدة النوم الحالم قصيرة حتى بالنسبة لهذا النقص في مدة النوم كله، بينما النوم غير الحالم، فإنه لا يقل كثيراً عن معدلاته الطبيعية.

أحلام الأنثى في حالات التوتر السابق للمحيض:

هذه الحالات تتصف بأعراض القلق والإنفعالية والإكتئاب خلال الأيام القليلة السابقة للدورة الشهرية، وقد تستمر ليوم أو أكثر خلال قيام الحيض الفعلي، وأحلام الأنثى خلال هذه الفترات تتصف عادة بزيادة في زمن النوم الحالم، كما هو عليه الحال في حالات الكآبة خفيفة الدرجة.

أحلام حالات القلق والإجهاد:

في مثل هذه الحالات، يحدث إتجاه نحو فترة نوم أطول في المريض، وإلى إتجاه مماثل نحو فترات أطول زمناً من النوم الحالم، غير أن هذا الإتجاه لا يظهر على علاته، فهو مقنّع بالضرورة تحت غطاء من الأرق، مع الصعوبة في الوقوع في حالة النوم والإبقاء على هذه الحالة.

أحلام المرضى بآفات عقلية عضوية:

تختلف أحلام المرضى بآفات عقلية عضوية عن غيرهم من الأصحاء أو المرضى بحالات مرضية عقلية غير عضوية، وهذا الإختلاف يعكس التأثير العضوي على العمليات العقلية في حالة اليقظة والأحلام على حد سواء، وأحلام المريض العقلي العضوي تظهر عطلاً في النوعية، كما أن الحالم يظهر عطلاً في التذكر، وخاصة في المرضى كبار السن. ويستفاد من محتوى الأحلام، أن هذا المحتوى يتضمن عدداً أكبر من الشخوص في حالة المرضى الأشد إصابة بالمرض العضوي الدماغي والأكثر إزماناً، ويحتوي عدداً أقل من الشخوص في الحالات الأقل شدة.

الكحوليون:

تظهر أحلام المدمنين والمتعودين على شرب الكحول محتوى من الغم أكثر مما يظهر في أحلام غير المدمنين، وهم يرون أنفسهم في أحلامهم وهم عرضة للتعدي، ويفيدون بمحتوى وتجارب أقل في المواضيع الجنسية، وتظهر الأحلام

المتعلقة بالشرب بصورة أقل في أولئك الكحوليين الذين إمتنعوا عن الشرب، ولهذا يمكن إعتماد هذه البينة من الأحلام على أنها ذات فائدة تشوفية لمصير حالة الإدمان.

أحلام المتخلفين عقلياً:

تتفاوت أحلام المتخلفين عقلياً مع درجة التخلف التي يعانونها، وعلى العموم فإن أحلامهم تدور حول شؤون البيت وشخوصه، خاصة إذا كانوا يعيشون في مؤسسات لرعاية المتخلفين وإيوائهم، وأحلامهم في معظمها هي ذات محتوى بسيط، وترتبط عادة بتجارب وحاجات اليوم السابق للحلم، وهي بصرية على الغالب وإن كانت غير ملونة في معظم الأحلام، كما أنه ينقصها الوضوح والتنوع. وأحلام الذكور من المتخلفين هي أكثر عدوانية من أحلام الإناث، وهي أكثر إحتواء على شخوص ذكرية، وعلى فعاليات رياضية، وعلى الطعام والشراب والفلوس.

أحلام المصابين بالصرع:

لم تجر الدراسات حول أحلام المصابين بالحالات المختلفة والعديدة من الصرع، غير أنه لوحظ بأن أحلام المصابين بصرع «صدغي» هي ذات محتوى متكرر، وهي أشبه بالتجربة العقلية للمصابين بهذه الحالة أثناء اليقظة، ولهذا يمكن الإستدلال من الأحلام المتكررة على إمكانية وجود هذا النوع من الصرع الصدغي.

الأحلام والحياة النفسية وأمراضها

إن الرابط بين الأحلام وبين الحياة النفسية ليس من معطيات هذا العصر وعلمائه بصفة خاصة، فقد قام مثل هذا الربط في تفكير وممارسات الكثيرين من الأفراد والمجتمعات الحضارية القديمة والبدائية المعاصرة، وإن كان العصر الحالي، وخاصة بتأثير فرويد، قد أدى إلى وضع نظريات مجددة حول هذه الرابطة، وإلى وضع تقنيات علاجية تقوم على أساس هذه النظريات.

الأحلام والحياة النفسية:

من الذين تناولوا الرابطة بين الأحلام والحياة النفسية في الماضي هو الفيلسوف أفلاطون، وذلك في كتابه «الجمهورية»، ومما قاله أفلاطون في هذا الموضوع والذي يمكن إعتباره معلماً في تأريخ علم النفس، ذلك أنه يسبق نظريات فرويد في هذا الموضوع بحوالي خمسة وعشرين قرناً من الزمن، ويقول أفلاطون: «في النوم فإن الوحش المفترس فينا والذي قد أشبع باللحم والشراب، فإنه يهيج، وينفض عنه النوم ليسعى وراء ما يرضي غرائزه... وهو في الخيال لا ينثني عن مضاجعة أمه أو أي شيء آخر من إله أو بهيمة وحشية، أو الإقبال على أي طعام ممنوع، أو فعل دني،...». وهذا قول صريح يفيد بوجود جزء خفي من حياتنا النفسية وخصائص شخصيتنا وغرائزها، وبأن الأحلام تسهل لهذا الجزء بالظهور والتعبير عن محتوياته في خيالات الأحلام، وهو إفتراض يكاد يكون مطابقاً لنظرية فرويد في هذا الموضوع، والتي تفيد بأن الأمنيات الطفولية المكبوتة (في اللاوعي)، تعطى في الأحلام، وأثناء طمأنينة النوم، فرصة متكررة للإرضاء الجزئي وذلك بمنعها من أن تتجمع إلى حالة لا تحتمل من التوتر النفسي.

ومن الذين استبقوا فرويد في فرضياته حول الأحلام والحياة النفسية هو العالم «هلدربراندت (١٨٧٥)، والذي يقول: «إن الأحلام تسمح لنا بأن نطل على أعماق وخبايا وجودنا، وهو الوجود المغلق علينا في معظمه أثناء اليقظة، وهي تعطينا بصيرة قيمة عن أنفسنا، وتكشف عن ميولنا نصف الخفية...» وفي فترة معاصرة (١٨٨٣) كتب رالف والدو **Ralph Waldo**، ويقول: «أن إشارات حكيمة، وأحياناً فظيعة، تصل للفرد من ذكاء مصدره مجهول، إن النوم يسلحنا بحرية رهيبة، بحيث أن كل إرادة تسرع نحو فعل، ومهما بدت خيالاتها (الأحلام) مخيفة وغريبة، فإن فيها قدراً عظيماً من الحقيقة، إن الحلم يصبح رؤيا، وهو يجرد الذات (الأنا) من أغطيتها المصطنعة، ويظهرها في عريها الأصلي... إنه يخرج من الأعماق المظلمة لحياتنا «دون الواعية»، الدوافع الأولية، ويظهر لنا جانباً من أنفسنا يصلنا بعالم الإحساس».

الشبه بين الأحلام والأمراض النفسية:

لقد جعل فرويد من الأحلام ومعانيها الجوهر الأساسي لنظرياته عن الحياة النفسية في حالة الصحة وفي حالة المرض، ومع أن فرويد قد استغرق إلى حدود بعيدة في تنظيره عن الأحلام وتفسيرها وعمليات تكوينها، إلاّ أنه مع ذلك توصل إلى بعض الفرضيات التي ما زالت تلاقي قبولاً في بعض الأوساط النفسية والمعنية أيضاً بموضوع الأحلام، ومن أهم هذه الفرضيات أنه نظر إلى الحلم بأنه شكل ما من أشكال المرض النفسي، ووجد في النقاط التالية ما يربط الواحد بالآخر سبباً وطبيعة ووظيفة، وأهم هذه النقاط هي: (١) أن كلاهما يثاران من اللاوعي، (٢) كلاهما يأتيان نتيجة لمشكلة أو صراع غير محلول (٣) كلاهما محاولة لإيجاد حلول للمشكلة أو الصراع، (٤) كلاهما محاولة لإعادة الشخصية إلى كليتها وإكتمالها. وهكذا فإن فرويد قد وجد في كل من الأحلام والأعراض النفسية لغة تعبيرية عن محتويات اللاوعي، ووجد في الأحلام طريقاً مختصراً وأكثر تعبيراً عن هذه المحتويات، ولا غرابة لذلك في أن فرويد قد وجد في لغة الأحلام وسيلة صالحة للكشف عن الأسباب الكامنة للمرض وفي استعمالها كأسلوب في علاج الأمراض النفسية، ومع أن فرويد قد مارس من قبل عملية التنويم المغناطيسي، وعملية الأقضاء أثناء اليقظة، إلاّ أنه عندما إهتدى إلى فائدة الأحلام أثناء عملية التداعي الحرر، إنصرف إلى متابعة استعمالها كوسيلة استقصائية لمحتوى اللاوعـي، وذلـك بـرغـم الصعـوبـة التي واجهته، ذلك أن الأحلام تتكلم عادة بلغة رمزية يصعب تفسيرها والتوصل إلى معانيها.

ومع أن فرويد قد أدرك أوجه الشبه بين الأحلام وبين الأمراض النفسية ومن أنهما في الحالتين ذوو أسباب خفية مكبوتة في اللاوعي، وبأن عملية تكوينهما غير واعية، وبأن الأعراض والصور هي ظاهرية فقط، ومن أنهما في الحالتين يمثلان سعياً وراء المعالجة النفسية، إلاّ أن هنالك بعض أوجه الإختلاف بينهما، فبينما المريض النفسي يحاول حل المشكلة النفسية بالتسوية، وذلك بقيام الأعراض المرضية بحل تعويضي عن الصراعات المكبوتة، إلاّ أن الحلم يرفض

مثل هذا الحل غير الملائم، ويهاجم بدلاً من ذلك الصراع من جذوره وبصورة واضحة. والفرق الثاني، هو أنه بينما الأعراض المرضية النفسية تخفي واقع وطبيعة الصراعات المكبوتة، إلاّ أن الأحلام تكشف وبوضوح كاف هذه الصراعات، وهكذا فإن ما تخفيه الأعراض، فإن الأحلام تكشف عنه، والمرض النفسي لذلك هو محاولة لكي ننسى أو نظل ناسين لصراعاتنا المكبوتة، بينما الأحلام تسعى لكي تذكرنا بتلك التجارب والصراعات التي هي السبب الحقيقي لهذه الصراعات. وقد لخص أحد الباحثين في هذا الموضوع الفرق بين الأحلام والمرض النفسي، «بأن الحلم يبدأ عندما تنتهي الأعراض المرضية، وأينما توقفت وإستعملت الأعراض المرضية فإن الحلم يأخذ المبادرة، وعندما يفشل المرض في حل المشكلة، تشرع الأحلام في إيجاد الحلول».

الوظيفة العلاجية للأحلام:

لقد كانت تظريات فرويد ضيقة المجال فيما يتعلق بوظيفة الأحلام العلاجية، فهي في نظره تخدم غرضين محددين، الأول هو إحداث حالة من التنفيس العاطفي، مما له أن يقلل من عنف وزخم المعاناة النفسية المتجمعة بسبب الصراعات والرغبات المكبوتة، أما الوظيفة الثانية، وهي الأكثر أهمية بالنسبة لفرويد، فهي التوصل إلى تعيين وفهم الصراعات المكبوتة في اللاوعي، وهي عملية ضرورية في رأيه لتبصير المريض عن صراعاته، وإعادة بناء حياته النفسية على خلفية جديدة من الإدراك، والذي حدث بعد أن وضع فرويد نظرياته حول الفائدة العلاجية للأحلام، هو أن إتجه آخرون للخوض في هذا الموضوع، ويمكن لذلك إختصار الوظائف العلاجية التي إفترضت للأحلام بما يلي:

★ الأحلام تجعلنا واعين لأسباب الصراعات، ذلك أنها تحيي التجارب الأصلية التي أدت إلى قيام الإضطراب النفسي.

★ الأحلام تطلق العواطف المكبوتة، وهي بذلك لا تقلل من الضغوط النفسية المتجمعة وتفرج عنها فقط، وإنما أيضاً تساعد على رأب التصدع والإنقسام في شخصية المريض وحياته النفسية، ولها أن تؤدي بسبب هذا

التحرير للعاطفة إلى عملية شفاء تلقائي.

★ الأحلام تظهر تلك الجوانب التي نحاول طمسها واقصاءها عن وعينا، وهي بذلك تجعل الواحد أكثر أصالة، إذ أنها ترفع القناع أو الأقنعة التي دأب على الإختفاء وراءها، والتي موهت عليه وعلى الناس حقيقة نفسه.

وأخيراً فإن الأحلام تساعد الفرد على إدراك مشاكله اليومية وكيفية حلها أو التكيف معها.

الفائدة العلاجية للأحلام المتكررة:

تتكرر الأحلام بموضوع معين في حياة الكثيرين من الناس، وخاصة أولئك الذين يعانون من حالة مرضية نفسية، وتكرار الأحلام في هؤلاء هو أشبه ما يكون بتكرار الأفكار التسلطية أثناء اليقظة في بعض المرضى، وينوه هذا التكرار لحلم معين عن أن هناك إلحاحاً نفسياً داخلياً لإستعادة تجربة معينة مع ما كبت معها من عاطفة متصلة بها، وتكرار الحلم معناه أن المحاولة للتذكر ما زالت قائمة، أما إذا إستطاع الفرد إستعادة التجربة المكبوتة وأن يعيشها ثانية في حقيقتها، فإن لهذه الإستعادة أن تحرر العاطفية المتحدة معها، وأن يؤدي ذلك إلى الشفاء وإنتهاء تكرار الحلم، ومن الأمثلة التي أعطيت عن هذه الظاهرة، حالة شاب دفن في خندق أثناء الحرب العالمية، وإستعاد وعيه، غير أنه ظل ناسياً لما حدث له، كما أن الحادث قد خلّف له صداعاً شديداً مزمناً، وبينما كان يمشي يوماً رأى جرافة للتراب برافعتها الضخمة، وراح يتأمل ما الذي سيصيبه لو أن رافعة الجرافة وقعت عليه، وفي الليل عرض للشاب حلم يحتوي تجربة دفنه في الخندق بكاملها، ولما إستفاق من نومه وجد نفسه وقد شفي كلياً من مرضه وبأن صداعه قد زال. هذا ويمكن تأمل هذا الحلم من وجهة نظر أخرى، وهي أن المرض النفسي كما عبّر عنه بالصداع المزمن قد جعل الشاب ناسياً للتجربة، بينما الحلم قد حاول، وبالنهاية نجح، في إظهار هذه التجربة.

لقد وجد الكثيرون في أحلام المرضى ما يساعد على تشخيص صراعاتهم النفسية والتي تكمن وراء ظهور حالاتهم المرضية، بينما وجد آخرون في الأحلام

فائدة التشوف المبكر لمصير الحالة المرضية، وخاصة أثناء العمليات التحليلية النفسية، والتي تعتمد الأحلام أداة لسبر الحياة النفسية، ذلك أن لأحلام المريض في هذه الفترات ما يدلل على موقفه من الطبيب القائم بعملية التحليل، ومن عملية التحليل ذاتها.

المحافظة على الصحة النفسية:

إن من الممكن للباحث أن يستنتج من الملاحظات الواردة حول العلاقة بين الأحلام والأمراض النفسية، بأن للأحلام فائدة أخرى غير تشخيص وعلاج وتشوف مسيرة هذه الأمراض، وهي أيضاً في الوقاية منها، فالأحلام عن طريق أرضائها الجزئي للرغبات المكبوتة والتي ربما لا تحتمل لو ظلت بدون أرضاء، إضافة إلى أرضائها لبعض الحاجات والرغبات القائمة فعلاً في وعي الإنسان وذاكرته، فإنها بهذا الإرضاء توفر ولو إطلاقاً محدوداً للعاطفة الصاخبة، وهذا من شأنه أن يخفف من الضغوط والتوترات النفسية في حياة الفرد الاعتيادي وأن يساهم في الإبقاء على حياته النفسية في حالة متوازنة وسليمة وطبيعية.

الرابطة بين الأحلام والأمراض عند الأقوام البدائية:

توصلت بعض المجتمعات البدائية المعاصرة إلى مفاهيم وممارسات في موضوع الأحلام وعلاقتها بالأمراض خاصة النفسية منها، والتي يمكن إعتبارها مفاهيم رائدة في هذا المجال، كما أنها في بعض نواحيها تمثل تقدماً على المفاهيم والممارسات المعاصرة في البلدان الحضارية المعاصرة، وللباحث أن يعتبر هذه المفاهيم وتطبيقاتها قديمة الوجود في حياة هذه المجتمعات، وبأنها تمتد إلي الأصول الحضارية الأولى لهذه المجتمعات والتي ربما تعود إلى ما قبل التاريخ، وبأنها آلت إليها عن طريق توارث المعتقدات والعادات جيلاً بعد جيل. ويتضح من الدراسات الأنثروبولوجية على المجتمعات البدائية المعاصرة، بأن هذه المجتمعات قد أولت إهتماماً خاصاً بموضوع الأحلام، ويفسر هذا الإهتمام بأنه نتيجة لفعل عدة عوامل، منها إعتبار هذه المجتمعات للأحلام بأنها تمثل تجربة فعلية حادثة وليس مجرد خيال، إضافة أن الأحلام تمثل سيطرة قوة خارقة على

الحالم، كما أنها تمثل الوسيلة الممكنة للإتصال بالغائب والمجهول والميت، والكشف عن الخفي من رغبات الفرد والتي لا يعرفها عن نفسه، ولهذه الأسباب كلها، فقد إحتلت تجربة الأحلام وتفسيرها والعمل بموجبها مكانة مرموقة في حياة الكثير من هذه المجتمعات، وهنالك مجالات عديدة إستخدمت فيها ومن أجلها الأحلام، وليس أقل هذه المجالات هو المجال الطبي بجوانبه الجسمية والنفسية. وفيما يلي نبين بعض النماذج من المفاهيم والممارسات المدللة عليها في تقاليد ومعتقدات بعض الأقوام البدائية.

الأحلام وسيلة للعلاج النفسي الجماعي:

تقضي تقاليد بعض المجتمعات البدائية إقامة لقاءات جماعية في صباح كل يوم يقوم خلالها أفرادها بقص أحلامهم كما يتذكرونها، وتجري بعد ذلك محاولات تفسير هذه الأحلام للتوصل إلى ما تنوه عنه من ضرورة تجنب نشاط ما أو ضرورة القيام بعمل معين، ويتضح من تفاصيل هذا الأسلوب بأنه يتضمن أسلوباً تفسيرياً وتحليلياً، وهو أشبه ما يكون بعمليات التحليل النفسي، إضافة إلى أنه يمثل طريقة علاجية نفسية من الأسناد الجماعي، وهو بذلك يشبه بعض طرق العلاج الجماعية الحديثة مثل «جماعات التلاقي».

الكشف عن إنحرافات الشخصية وعلاج ذلك:

تقضي تقاليد بعض المجتمعات، ومنها مجتمع «سيوكس **Sioux**»، بأن يحلم الفرد حلماً يؤهله للقيام بمهمة ما أو تأهيله لوظيفة أو عمل معين، فإذا إستطاع هذا الحلم اعتبر كفؤاً للقيام بذلك، وإذا فشل في الحصول على هذا الحلم، دل ذلك بأن الفرد في «لاوعيه»، يدرك بأنه لا يستطيع القيام بالعمل وإنجازه بكفاءة، ويعمل بهذا الواقع كإختبار فشل أو نجاح، وله أن يقرر المسيرة الحياتية للفرد، كأن يحرمه من مهن ومراتب معينة، وأن يوجهه إلى مجالات أخرى من العمل والتأهيل، وعلى سبيل المثال، فإن من لا يستطيع الحصول على الحلم المطلوب، أو يحلم حلماً بمحتوى مناقض، فإن لذلك أن يدلل على أنه ليس برجل بالمعنى الصحيح، وبأن عليه لذلك أن يتوجه إلى المهنة التي يرمز إليها

الحلم، كأن يصبح فناناً أو مومساً، أو مهرجاً، أو طبيباً ساحراً (الشمان)، ومن الواضح أن مثل هذا الإختبار من الأحلام هو أشبه ما يكون بفحوص إختبار الشخصية المعاصرة والإعتماد على نتائجها في توجيه صاحبها نحو مهن معينة تناسب قابليتهم ومكانياتهم.

معالجة المشاكل النفسية

يقوم هذا العلاج على أساس من الإدراك بأن الأحلام تكشف عن صراعات ورغبات خفية لا يعرف الفرد الحالم بوجودها في وعيه، كما يعتمد العلاج طرقاً معينة للتصدي لهذه الصراعات والرغبات، ومن هذه الطرق المتبعة في مجتمع «اروكواز **Iroquios**» أما القيام بقضاء الحاجة التي كشف عنها الحلم، أو تمثيلها طقوسياً حال الكشف عنها، ويقول الباحث الأنثروبولوجي ولاس **Wallace**، في هذا الموضوع: «إن مجتمع الأروكواز قد توصل إلى درجة عالية من التطور في الفهم النفسي، وإلى حد إدراكهم لوجود أجزاء غير واعية من العقل، كما أنهم أدركوا ما للرغبات اللاواعية من قوة عظيمة، وعرفوا بأن إفشال هذه الرغبات له أن يؤدي بالتالي إلى حدوث الأمراض العقلية والنفسية والجسمية، وقد أدركوا أيضاً بأن هذه الرغبات قد عبر عنها بصيغ رمزية في الأحلام، وبأن الفرد نفسه لا يستطيع دائماً تفسير هذه الأحلام، كما أنهم لاحظوا الفارق بين المحتوى الكامن والمحتوى الظاهر للحلم، وإستعملوا أسلوباً أشبه ما يكون بأسلوب التداعي الحر للكشف عن المحتوى الكامن للأحلام، وقد إعتبر هذا المجتمع بأن أفضل وسيلة لإزالة المعاناة النفسية والنفسية الجسمية للفرد تكمن في إرضاء الرغبات المثبطة، أما بصورة مباشرة، أو بأسلوب رمزي من الإرضاء». ويتضح من جميع هذه المعتقدات وطرق العمل بموجبها، إن بعض المجتمعات البدائية قد توصلت وبصورة مستقلة إلى المفاهيم الأساسية لعلم النفس الحديث والقواعد التي استند عليها في التشخيص والعلاج وبهذا يمكن للواحد أن يناظر بين المعتقدات البدائية والنظريات الحديثة وبصورة قد تكون قريبة من التساوي بينهما.

الأحلام وسيلة لإختبار الواسطة العلاجية:

يمارس المجتمع البدائي المسمى «نفراهو Navraho» الأسلوب التالي: فهو يستخلص من محتوى الأحلام الطقوس الواجب إتباعها في عملية العلاج لكل حالم، ذلك أن هذا المجتمع يرى في بعض محتويات الحلم ما يرمز إلى الأعـراض المرضية، ولذلك فإنهم قد نظروا إلى هذه المحتويات كعلامات تشخيصية للحالة المرضية. أما الطقوس العلاجية التي تختار لكل حالة فإن هدفها هو حل الصراعات اللاواعية والتي عبرت عنها رموز الحلم.

إستعمال الإستغراق الحالم

يتضمن هذا الأسلوب وضع المريض إيحائياً في حالة غفوة أو إستغراق، وخلال ذلك يقوم الطبيب البدائي (الشمان) بحث وتشجيع المريض على مواجهة ومقاومة الأرواح الشريرة والمسببة للمرض إذا ما ظهرت له أثناء حلمه، وهذا الأسلوب كما هو واضح يتضمن عملية إيحائية تنويمية، كما يتضمن عملية تطبيعية أثناء الإيحاء، وهو أسلوب يشبه بعض الأساليب العلاجية السلوكية المعاصرة، وقد لاحظ الباحثون في حضارات بعض هذه الأقوام البدائية أن هذا الأسلوب العلاجي يستعمل لشفاء بعض الأمراض خاصة النفسية ـ الجسمية، مثل بعض الأمراض الجلدية والصداع والحمى المتكررة وغيرها من العلل.

إستعمال الأحلام كتقنية علاجية نفسية:

هذا الإستعمال للأحلام هو أشبه ما يكون بالتقنية العلاجية النفسية المعاصرة، وخاصة تلك التي تعتمد النظريات الفرويدية في التحليل والعلاج النفسي، وإن كانت تزيد عليها بعض الشيء مما يجعلها أكثر فعالية وأثراً علاجياً، وطبقاً لهذه الطريقة، فإنه يطلب إلى المريض أن يفضي بحلمه إلى الطبيب البدائي (الشمان)، ويوحي إلى المريض سلفاً بأن الشمان يعرف جيداً محتوى أحلامه، وبأن لا فائدة لذلك من إنكارها، وقد يوضع المريض في البداية في حالة تنويم إيحائي (مغناطيسي) خفيفة لتشجيعه على الإفضاء وللتغلب

على بعض النواهي النفسية التي قد تحول دون ذلك. وأهم ما يعنى به الشمان من هذه الأحلام هو المحتوى الجنسي فيها، سواء كان مباشراً أو رمزياً، وبعد الإنتهاء من الإفضاء بمحتوى الحلم، يقوم الشمان بإستقراء الحياة الجنسية للحالم مستغلاً المعلومات المستقاة من الحلم كأساس لذلك، كما يقوم ببحث خيالات المريض الحالم، وبالتالي فإن الشمان يتوصل إلى الطريقة العلاجية المناسبة لذلك المريض، وهي عادة توفر للمريض وسيلة طبيعية لإرضاء حاجاته التي كشف عنها الحلم، وذلك بدلاً من محاولة إرضائها بوسائل خيالية كتلك التي تظهر في أحلامه، كأن ينصح المريض الأعزب بالزواج، هذا وبعض المجتمعات والتي تستعمل عين الأسلوب في الإستقصاء والتشخيص، فإنها تتجه في الأسلوب العلاجي إلى محاولة تمثيل هذه الخيالات في الواقع بصورة طقوسية، بدلاً من إرضائها بصورة مباشرة وطبيعية.

إستعمال الأحلام كواسطة للبحث عن القوى الخارقة:

هذا الإستعمال يهدف إلى التغلب على حالات القلق التي قد يعانيها الرجل بسبب وحدته، وإلى تحقيق غاية إعتماده على نفسه، وهذا الأسلوب يكثر إستعماله في المجتمعات البدائية التي تكون فيها طبيعة عمل الرجل متطلبة لدرجة عالية من الإعتماد على النفس، كقيامه بالصيد والسعي بعيداً طلباً للرزق، وذلك أكثر من المجتمعات التي يعيش الرجال فيها في أعمال زراعية وبالقرب من عوائلهم ومجتمعاتهم. ويتضمن هذا الإستعمال تدريب الرجل الذي يعاني من مثل هذا القلق على ملاقاة الأرواح الشريرة، وما تمثله من أخطار أثناء الحلم، ومحاولة التغلب عليها وقهرها، ولمثل هذه الأرواح الشريرة بعدئذ أن تكون مصاحبة له وفي خدمته وطوع أمره.

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ٣٧٨ لسنة ١٩٩٠

طبع الدار العربية ـ بغداد

باب النوم وباب الاحلام

عن المؤلف :

● وُلـد في بلدة عنبتا في فلسطين (الضفة الغربية المحتلة).
● عاش طفولته وحداثته في فلسطين، ودرس في مدارسها.
● تابع دراسته الجامعية والطبية في الجامعة الأمريكية في بيروت، ودرس الاختصاص في الأمراض العصبية والنفسية في لندن.
● مارس عمله الاختصاصي في لندن وبيروت ثم استقرّ في بغداد.
● شغل عدّة وظائف تدريسية وادارية واستشارية في لندن وبيروت وبغداد.
● شغل لسنوات طويلة مهام مدير الصحة النفسية (وزارة الصحة) في بغداد، ورئيس مركز الصحة النفسية (جامعة بغداد).
● شغل لسنوات طويلة مهام خبير في الأمراض النفسية في الهيئة الاستشارية لمنظمة الصحة العالمية ممثلا عن منطقة شرقي البحر الأبيض المتوسط.
● حاز على «زميل الكلية الملكية للأطباء النفسانيين» في المملكة المتحدة، وهو أول عربي يحوز على هذا اللقب.
● اعتزل عمله الوظيفي من جامعة بغداد في مطلع عام ١٩٨٥ ولكنه ما زال يمارس عمله الاختصاصي الاستشاري.
● يعمل حالياً مستشاراً أخصائياً للأمراض العصبية والنفسية (الجامعة الأردنية - مستشفى الجامعة). ورئيساً لاختصاص الطب النفسي - المؤسسة الطبية العلاجية - الاردن.

للمؤلف

● النفس انفعالاتها وحالاتها وعلاجها (الطبعة الرابعة في جزئين).
● الجنس والنفس في الحياة الانسانية.
● فصام العقل أو الشيزوفرينيا.

تحت الطبع

● العلاج النفسي وطرقه «قديماً وحديثاً».
● الباب الثالث من سلسة أبواب العقل الموصدة «باب عبقر».
● الباب الرابع من سلسة ابواب العقل الموصدة «باب العبث بالعقل».

الثمن ١٠ دنانير

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ٣٧٨ لسنة ١٩٩٠

تصميم الغلاف ضياء الاعرجي